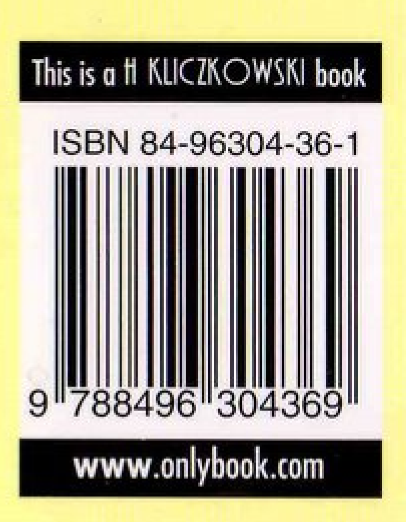
Anne Wilson



La cocina asiática es una de las más populares de hoy en día, por lo que sólo era una cuestión de tiempo que se adaptara a la dieta vegetariana. Esta recopilación de deliciosas sopas, tentempiés, ensaladas, sofritos, platos vegetarianos y currys representa lo mejor de la cocina de inspiración asiática y de todo el mundo oriental.

This is a H KLICZKOWSKI book

ISBN 84-96304-36-1

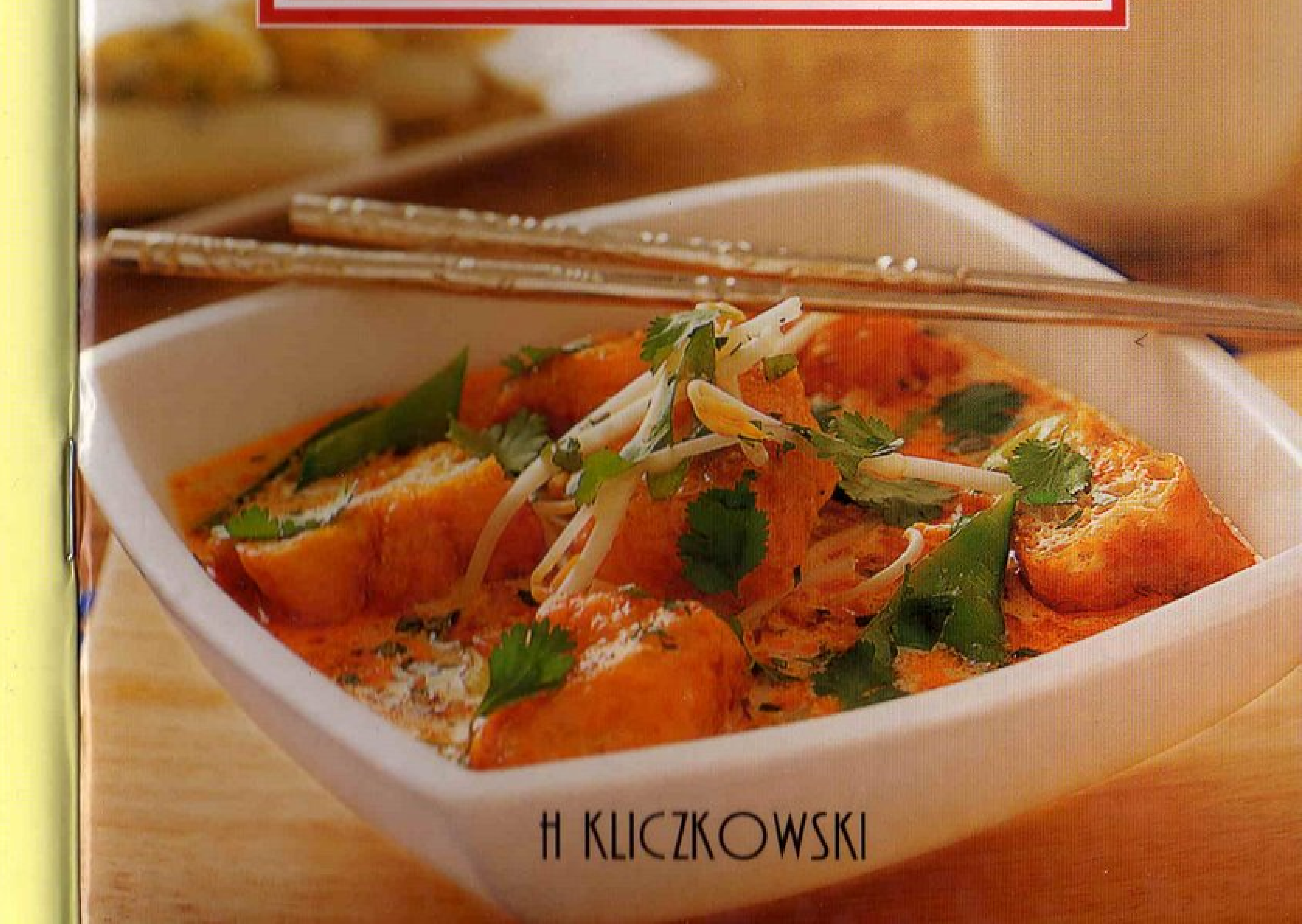


www.onlybook.com

H KLICZKOWSKI

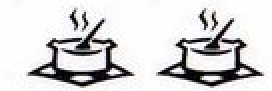
Anne Wilson

Cocina Asiática Vegetariana



H KLICZKOWSKI

INDICACIONES PRÁCTICAS

Para principiantes	Para cocineros poco experimentados	Para cocineros expertos
		

La información nutricional indicada en cada receta no incluye la guarnición, como arroz o pasta, aunque ésta aparezca en la lista de ingredientes. Los valores nutricionales son aproximados y pueden variar en función de los cambios biológicos o estacionales de los alimentos, de la falta de información en la composición de algunos productos o de oscilaciones en las tablas dietéticas. Los valores nutricionales han sido tomados de la tabla NUTTAB95, elaborada por la Australian New Zealand Authority.

Unidades de medida

1 taza	= 250 ml
1 cucharada	= 20 ml (4 cucharillas de café)
1 cucharadita	= 5 ml (1 cucharilla de café)

NOTA: Se ha usado la medida de cucharada (20 ml). Si emplea cucharas más pequeñas (15 ml), la diferencia será inapreciable en la mayoría de recetas. Sin embargo, en las recetas cuyos ingredientes contengan levadura en polvo, gelatina, bicarbonato de soda, pequeñas cantidades de harina de trigo o de maíz, añada una cucharadita extra por cada cucharada.

Glosario

cocer a fuego lento: hervir los alimentos por debajo de su punto de ebullición

cocinar por hornadas: cocer alimentos en pequeñas cantidades para garantizar una cocción uniforme

adobar: poner tofu o tempeh en remojo en una mezcla de ingredientes líquidos antes de cocinarlos con el fin de ablandarlos y conseguir que el plato adquiera un sabor más intenso

pasar por el robot de cocina: triturar o picar ingredientes para trocearlos o convertirlos en puré

Temperatura del horno

Notará que los tiempos de cocción pueden variar ligeramente en función del tipo de horno. Antes de precalentar el horno, sugerimos que consulte las instrucciones del fabricante para garantizar un buen control de la temperatura.

NOTA: Si tiene un horno con ventilador, consulte el manual de instrucciones; por regla general, la cocción deberá realizarse 20° por debajo de la temperatura indicada en las recetas.

NOTA: Las personas en situación de riesgo ante los efectos de la salmonela (ancianos, mujeres embarazadas y quienes sufran de enfermedades de inmunodeficiencia) deberían consultar la ingesta de huevos crudos con su médico de familia.

Términos extranjeros

capsicum	= pimiento verde o rojo
daikon	= rábanos blancos
eggplant	= berenjena
English spinach	= espinacas
snow peas	= arvejas
raw prawns	= gambas crudas
tomato paste	= concentrado de tomate
zucchini	= calabacín

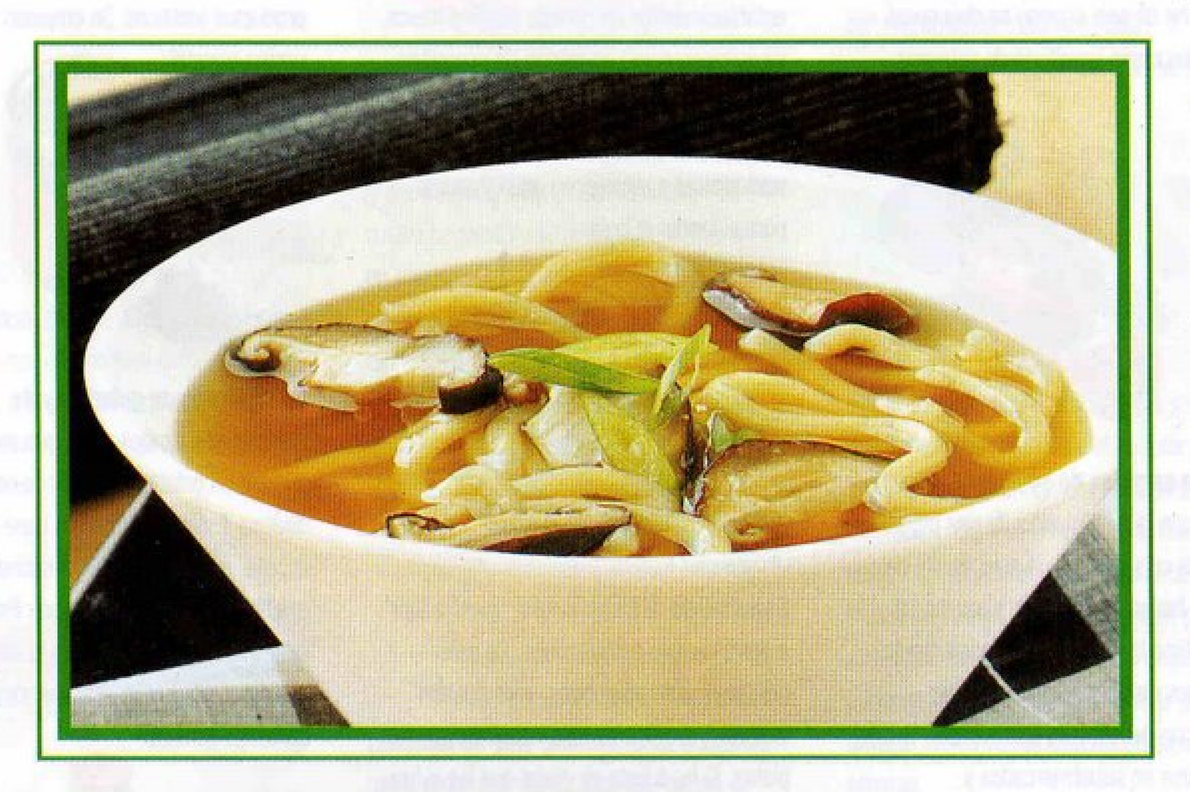
Murdoch Books® Australia., Pier 8/9, 23 Hickson Rd, Millers Point NSW 2000
Título original: Asian Vegetarian

© H KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.
La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana
28529 Rivas-Vaciamadrid. Madrid
Tel.: +34 91 666 50 01
Fax: +34 91 301 26 83
onlybook@onlybook.com

Traducción de Josep Escarré y Pere Moreno
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 84-96304-36-1

Encontrará información sobre éste y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo:
www.onlybook.com

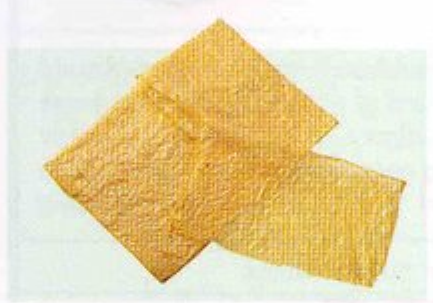
Cocina Asiática Vegetariana





H KLICZKOWSKI

Glosario



Láminas de tofu: elaborada con semillas de soja, la lámina de tofu es la capa, deshidratada, que se forma en la superficie de la leche de soja cuando se deja secar. Se emplea como envoltorio de sabrosos rellenos.



Salsa de semillas de soja: salsa de color oscuro, con la consistencia de una pasta, elaborada con semillas de soja, aceite de sésamo, harina de trigo, sal y azúcar. La cocina china la emplea como condimento de algunos platos y debe usarse con moderación debido a su fuerte sabor. Puede encontrarse en supermercados y establecimientos especializados en comida asiática.



Harina de garbanzos: se elabora con garbanzos molidos y se emplea en la cocina india para rebozar buñuelos y para espesar platos. Tiene un sabor muy característico y puede adquirirse en grandes supermercados y en establecimientos de alimentos dietéticos



Hojas de pimienta: son las hojas de la pimienta asiática y se usan en las cocinas de la India, Tailandia y Malasia. De venta en establecimientos de comida asiática fresca, se emplean como envoltorio de pequeñas raciones de comida. Se cocinan salteándolas durante poco tiempo o poniéndolas a remojar en agua y azúcar para ablandar la hoja.



Semillas de sésamo negro: tienen sabor a tierra cuando están crudas. Se usan principalmente en postres, pero pueden tostarse y emplearse para condimentar platos. Si las tuesta es mejor que las cubra, ya que tienden a estallar.



Col china: Conocida también como bok choy o repollo blanco chino, sus tallos son carnosos y sus hojas rizadas y de un color verde oscuro. Tiene un sabor ligeramente parecido al de la mostaza. También existe una variedad más pequeña llamada col de Shanghai o baby.



Semillas de mostaza marrón: se venden en supermercados y en algunos establecimientos especializados en productos asiáticos. Se emplean en la cocina oriental.



Concentrado de guindilla y de mermelada: ambos productos se pueden adquirir en establecimientos de comida asiática. Están elaborados a base de tomate, cebolla, guindilla, aceite, tamarindo, ajo, azúcar, sal, especias y vinagre. Para la cocina vegetariana, consulte la etiqueta para asegurarse que la marca que compra no contenga gambas.



Vino de arroz: conocido también como Shao Hsing, se trata de un vino de color ámbar de sabor dulce e intenso. Si no dispone de él, sustitúyalo por jerez seco, pero en ningún caso por vino convencional.



Crema y leche de coco: tanto la crema como la leche de coco se extraen de la pulpa de coco rallada. La crema es espesa y concentrada, mientras que la leche es más ligera. Cuando una receta requiera crema, no agite la lata antes de usarla.



Rábano blanco: se trata de un rábano largo y de color blanco de uso muy común en Japón. Se ralla o corta en tiras muy finas como aderezo o escabechado en una mezcla de salsa de soja y azúcar.



Hojas de bambú secas: hojas secas de un color castaño verdoso, de unos 40 cm de largo. Pueden adquirirse en establecimientos especializados en comida asiática.



Arroz vermicelli deshidratado: es transparente y se presenta en bloques de tiras. Al cocerlo, se convierte en una pasta resbaladiza que absorbe el sabor de otros ingredientes. Sumérjalo en agua caliente y escúrralo bien antes de utilizarlo.



Ghee: a diferencia de otros tipos de aceite y grasas, esta mantequilla desleída y sin sal resiste temperaturas muy altas antes de evaporarse. Se emplea en la cocina india.



Arroz con gluten: lo encontramos en grano blanco y negro. Tras la cocción se vuelve pegajoso y se usa frecuentemente en postres. Debe ponerse en remojo antes de cocerse. La variedad de grano blanco también se sirve como guarnición.



Láminas de gow gee: son unas piezas de pasta redondas elaboradas con harina de trigo y agua. Estos envoltorios se usan generalmente en platos al vapor.



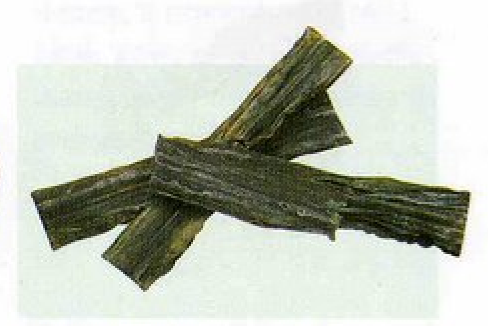
Papaya verde: no se trata de una variedad diferente. Si está demasiado verde su sabor será amargo. Se usa frecuentemente en ensaladas asiáticas, en algunas sopas y también como aperitivo con azúcar y guindilla.



Salsa de soja japonesa: conocida como shoyu, es mucho más dulce y ligera que su equivalente china. Puesto que se elabora con ingredientes naturales, debe conservarse en el frigorífico una vez abierta.



Hojas de lima Kaffir: estas hojas son de una variedad de lima de piel nudosa y oscura, y tienen un sabor y un aroma muy intensos. Las hojas secas son de color verde oscuro y su olor es muy fuerte. Son bastante gruesas, por lo que deben picarse muy finas cuando se usan para preparar concentrados de curry o ensaladas dobles, aunque en los currys pueden emplearse enteras.



Konbu (llamada también hidaka): se trata de una hoja de alga ancha y deshidratada de color verde oscuro. Debe ponerse en remojo y hervirse con agua para que desprenda su aroma marino. Tras la cocción, debe ser retirada; su caldo se emplea en la preparación de platos de la cocina japonesa.



Láminas de nori: es un alga marina que en encuentra en el litoral de Japón, China y Corea. Se prepara en láminas, comprimiéndola primero y deshidratándola después. Su color puede variar, y va del verde al morado. Se usa en Japón para envolver el arroz y otros rellenos en la preparación del sushi.



Jengibre en conserva: ingrediente característico de la cocina japonesa, el jengibre en conserva tiene un sabor muy fuerte. Se comercializan muchas variedades de este producto, tanto en salmuera como en vinagre dulce. Se sirve con el sushi y el sashimi y sirve para eliminar los sabores del paladar.



Harina de arroz: se emplea para espesar algunos platos de la cocina asiática y se elabora moliendo el arroz. Se vende en la mayor parte de supermercados. Una vez abierto, debe conservarse en un recipiente hermético.



Láminas de arroz: son láminas muy finas, de textura un poco rugosa, elaboradas con harina de arroz, agua y sal. Se venden envasadas, deshidratadas, y se conservan durante mucho tiempo. Tenga cuidado al manipularlas, ya que son muy frágiles y podrían romperse.



Vinagre de arroz y vinagre de arroz condimentado: el vinagre de arroz se elabora con vinagre y con extractos de arroz fresco; el vinagre de arroz condimentado contiene azúcar y sal añadidos. Se usa en aliños y adobos.



Vino de arroz: conocido también como Shao Hsing, se trata de un vino de color ámbar de sabor dulce e intenso. Si no dispone de él, sustitúyalo por jerez seco, pero en ningún caso por vino convencional.



Sambal oelek: es un concentrado picante elaborado con guindilla roja fresca triturada y mezclada con sal. Se utiliza como salsa en las cocinas de Indonesia y Malasia y puede ser un sustituto de la guindilla fresca en la mayoría de recetas. Cerrada herméticamente, puede conservarse durante meses en el frigorífico.



Setas shiitake: son una variedad de hongo de uso muy común en las cocinas china y japonesa. Se pueden tanto frescas como deshidratadas. Las deshidratadas deben ponerse en remojo y eliminar los tallos antes de ser utilizadas. El agua empleada para remojarlas puede usarse como caldo o para realzar sabores.



Fideos soba: se elaboran con harina de trigo sarraceno y se venden tanto secos como frescos; estos últimos tienen una textura correosa. Se emplean para preparar sopas de fideos calientes y platos fríos.



Láminas de rollo de primavera: son piezas de pasta cuadradas de distintos tamaños que se comercializan frescas y congeladas. Se emplean para preparar muchos entrantes, como los rollos de primavera. Precisan de más tiempo de cocción que las láminas de won ton y suelen freírse en aceite abundante.



Tamari: salsa de soja fermentada de sabor más fuerte que la salsa de soja japonesa (o shoyu). Los ingredientes de algunas variedades no incluyen el trigo.



Tamarindo: se trata de una vaina grande, de forma parecida a la de la alubia, de sabor agrio y afrutado. Se comercializa deshidratada, en bloques de pulpa comprimidos (normalmente con las semillas) o como salsa o concentrado. Suele añadirse a los currys indios y thai.



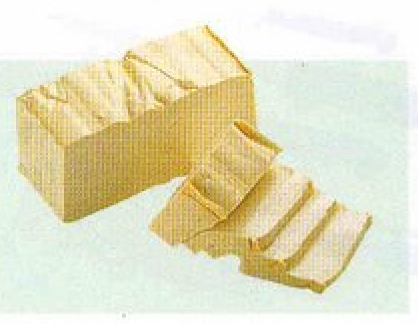
Lechuga tatsoi (llamada también brassica junea o col rosette): variedad de la col china de sabor muy suave. Esta diminuta verdura oriental tiene unas hojas planas y de color verde oscuro de forma parecida a las de la rosa, y se come cruda o sofrita.



Tempeh: se elabora con semillas de soja. La diferencia entre el tofu y el tempeh radica en que este último está fermentado (como el miso y la salsa de soja). Se elabora añadiéndole un cultivo a las semillas de soja cocidas y luego se prensa en firmes bloques. Puesto que el tempeh es soso por definición, suele comercializarse a menudo en adobo o con una mezcla de especias.



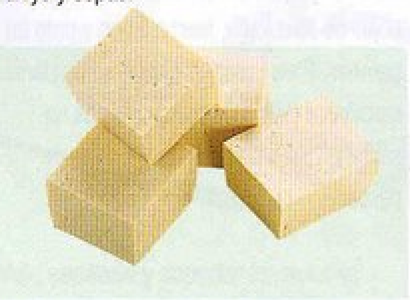
Hojas de albahaca thai: tienen un aroma muy intenso y su uso está muy extendido en la cocina asiática. Las puntas dentelladas, verdes y moradas, de estas hojas tienen un tallo de color púrpura y sus flores son rosadas. Las hojas se agregan a los currys thai y a los sofritos al final de la cocción. También se emplean en la cocina vietnamita como aderezo para sopas.



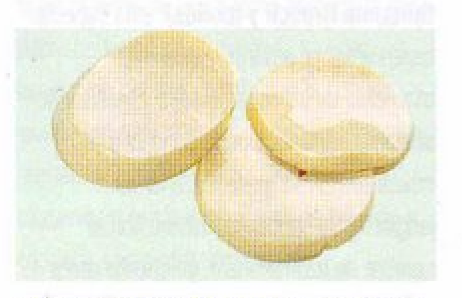
Tofu (firme): aunque no es duro, mantendrá su consistencia durante la cocción. Es recomendable en sofritos, salteados, adobos y al horno.



Tofu (frito en porciones): se trata de una presentación diferente a la del resto de tofus, lo que le proporcionar una textura más esponjosa y freírlo en aceite abundante. Resulta adecuado en sofritos, currys y sopas.



Tofu (duro): tiene una textura ligeramente gomosa, es muy firme y no se desmenuza al cocerlo. Se recomiendo su uso en adobos, sofritos, salteados y a la plancha. Puede triturarse y usarse en la preparación de empanadas.



Tofu (suave): es muy blando y se emplea en sopas y en algunas ocasiones para preparar postres. Mantiene su forma tras ser cocinado si se manipula con cuidado.



Tofu (firme suave): ligeramente más firme que el suave, mantiene algo mejor su forma. Es adecuado para preparar el agedashi tofu y algunas sopas.



Concentrado de tom yun: se usa para realzar el sabor de las sopas y otros platos. Se elabora con ajo, guindilla, galangal, hojas de lima kaffir, hierba limón y paté de gambas. Para preparar platos vegetarianos, cerciórese de que la marca elegida no contenga paté de gambas y/o salsa de pescado.



Cúrcuma (fresca y molida): esta especia tiene un sabor amargo y está más extendida en su variante seca y molida. No obstante, también puede conseguirse fresca como raíz (parecida a la del jengibre). Se conoce asimismo con el nombre de azafrán indio, ya que se usa a menudo como colorante. Tenga cuidado si la manipula fresca, ya que podría mancharle las manos y la ropa.



Salsa de ostras vegetariana: en su elaboración se sustituyen las ostras por champiñones, aprovechando el sabor de éstos. Es muy parecida a la salsa de ostras y muy recomendable para los vegetarianos.



Menta vietnamita: a pesar de su nombre, esta planta trepadora de hojas estrechas, puntiagudas y de intenso sabor no pertenece a la familia de la menta. Su sabor es similar al del cilantro, aunque ligeramente más fuerte, y resulta muy indicada, fresca, para las ensaladas.



Wakame (alga rizada): es un alga de hoja rizada de color castaño que se encuentra en aguas costeras. Tiene una textura muy fina y un sabor a verduras muy suave. Sus hojas se escaldan y se venden escurridas en Japón o deshidratadas para la exportación. El wakame se emplea para preparar ensaladas o como verdura tras dejarla hervir 10 minutos.



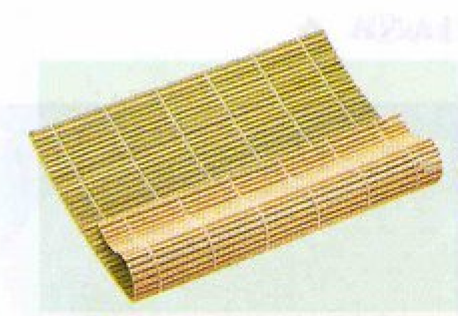
Pasta de wasabi: raíz comestible de la "wasabia japonica", que sólo crece en Japón. Esta raíz, cuya piel es de un tono muy pálido, tiene un sabor parecido al del rábano picante. Suele rallarse o servirse en concentrado para acompañar el sashimi o el sushi. Se puede secar para molerla y convertirla en un polvo de color castaño-verde claro. Se conoce también con el nombre de rábano picante japonés, malvaloca silvestre o wasebi.



Miso blanco: miso de tono muy pálido y de sabor casi dulce, indicado en la preparación de aliños para ensaladas. Se trata de una espesa pasta fermentada elaborada con semillas de soja y otros ingredientes, entre ellos el arroz y el trigo. Puede encontrarse en otras variedades distintas: de color marrón claro, rojo, castaño y amarillo, todas ellas de sabor y texturas diferentes. Se usa para preparar sopas, salsas, adobos y aliños.



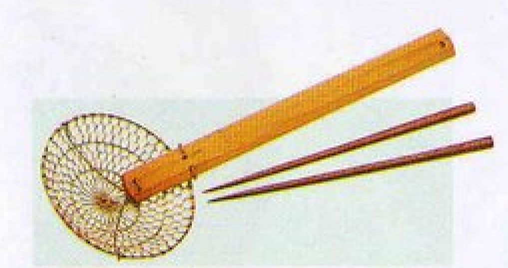
Láminas de won ton: son cuadrados muy finos cuya pasta se elabora con harina de trigo y yema de huevo. Normalmente, deben freírse en aceite abundante.



Esterilla de bambú: elaborada con varas de bambú o cañas atadas con un cordel, se emplea para enrollar el sushi. Puede encontrarse en establecimientos especializados en comida asiática .



Cazuela/cesto de bambú: fabricados con bambú o caña, tienen una tapa ajustable. Se usan para cocer al vapor algunos platos, como el dim-sum chino. Disponibles en diversos tamaños, pueden apilarse uno encima de otro para cocer grandes cantidades de comida al vapor.

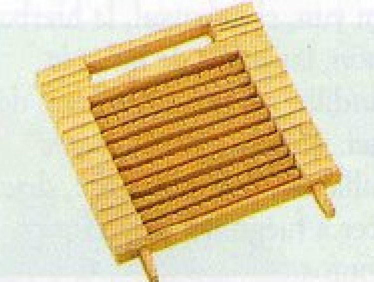


Palillos: no se usan sólo para comer la comida asiática, sino también para hacer elaborar la mezcla de la tempura; ésta debe ser nítida, y los palillos facilitan dicha tarea. También son un excelente utensilio para sujetar la comida cuando hay que mojarla en una salsa.

Espumadera: provista de un mango de madera y una cuchara metálica con rejilla este tipo de espumadera se utiliza para escurrir los ingredientes de un sofrito y eliminar así el exceso de aceite. Si no dispone de ella, puede usar una convencional.



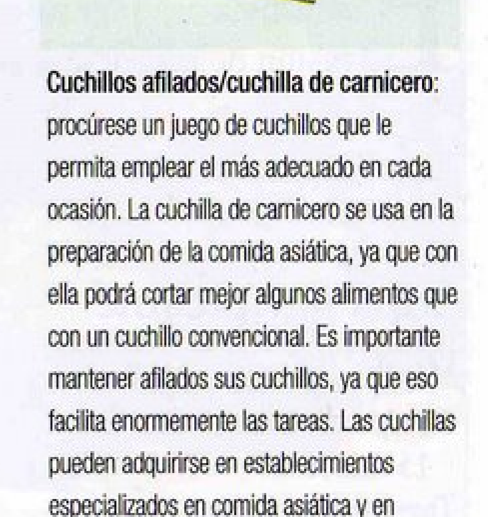
Escurridor: escurridor metálico o de alambre que se ajusta al borde del wok y se usa para eliminar el jugo de ingredientes que han sido sofritos en aceite abundante. No lo mantenga demasiado tiempo en el borde del wok o el vapor del aceite ablandará la capa crujiente del sofrito. Se usa habitualmente para preparar la tempura. Si no dispone de él, deje escurrir la comida sobre papel de cocina.



Rallador de jengibre: es de madera o cerámica, con ranuras para triturar el jengibre. Se puede adquirir en establecimientos especializados en comida asiática y en algunos supermercados. Si no dispone de él, use un rallador convencional.



Mortero: se trata de un bol muy pesado provisto de una mano corta de extremo redondeado. Se emplea para machacar y moler comida y especias a mano hasta convertirlas en una pasta o en polvo. Fabricado con granito o mármol, está disponible en diversos tamaños en establecimientos especializados o en tiendas de artículos de cocina. Puede sustituirse por un molinillo para especias o por un robot de cocina.



Cuchillos afilados/cuchilla de carnicero: procúrese un juego de cuchillos que le permita emplear el más adecuado en cada ocasión. La cuchilla de carnicero se usa en la preparación de la comida asiática, ya que con ella podrá cortar mejor algunos alimentos que con un cuchillo convencional. Es importante mantener afilados sus cuchillos, ya que eso facilita enormemente las tareas. Las cuchillas pueden adquirirse en establecimientos especializados en comida asiática y en tiendas de artículos de cocina.



Wok, espátula y soporte: los woks se fabrican en diversos materiales, como acero, cobre, acero inoxidable, hierro fundido y antiadherente. Un wok pesado mantendrá mejor el calor. También los hay eléctricos. El wok se utiliza para saltear, cocer al vapor y freír en aceite abundante. El soporte se emplea para sostener el wok si no dispone de una cocina preparada para ellos. La forma de la espátula se adapta a las curvas del wok, por lo que la comida puede removerse con facilidad y saltear los alimentos cómodamente. Si el wok no dispone de espátula, use una de plástico o madera. Las podrá encontrar en establecimientos especializados en cocina asiática, supermercados o tiendas de artículos de cocina.

Cocina asiática vegetariana

Explore la variedad de recetas vegetarianas que van de China a Japón y de Tailandia a la India en esta fusión de las cocinas asiáticas de hoy.

Sopa agripicante thai

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4–6 personas



5 g de konbu cortada en tiras
4 cucharadas de 3 tazas (750 ml) de caldo vegetal
2 cucharadas de concentrado de tom tun (ver nota)
un trozo de 2 x 2 cm de galangal, pelado y cortado fino
1 tallo de hierba limón ligeramente machacado y cortado en 4 trozos
2 hojas de lima kaffir secas
1 guindilla roja pequeña cortada muy fina en diagonal (opcional)
200 g de champiñones pequeños cortados por la mitad
200 g de tofu firme suave cortado en dados de 1,5 cm
200 g de col china baby desmenuzada
2 cucharadas de zumo de lima
4 cucharadas de hojas de cilantro frescas

1. En una cacerola, introduzca el caldo, el concentrado de tom yun, el galangal, la hierba limón, las hojas de lima, la guindilla y 3 tazas (750 ml) de agua. Tápela y llévela a ebullición. Seguidamente, deje cocer a fuego lento durante 5 minutos.

2. Añada los champiñones y el tofu y deje cocer a fuego lento durante 5 minutos o hasta que los champiñones estén tiernos. Agregue la col china y cueza a fuego lento 1 minuto más o hasta que salga vapor. Retire del fuego y, antes de servir, vierta en la sopa el zumo de lima y las hojas de cilantro.

NUTRITION PER SERVE (6)
Protein 10 g; Fat 1.5 g; Carbohydrate 1 g; Dietary Fibre 3.5 g; Cholesterol 0 mg; 763 kJ (180 cal)

Note: Check the label of the Tom Yum paste to make sure it doesn't contain shrimp paste. If desired, remove the galangal, lemon grass and lime leaves before serving.

Sopa agria y picante thai

❖ COCINA ASIÁTICA VEGETARIANA ❖

Rollos de hojas de pimienta

Tiempo de preparación:
15 minutos + 10 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 24 unidades

2 cucharadas de azúcar
24 hojas de pimienta o de albahaca fresca grandes
1 cucharada de aceite
2 dientes de ajo majados
1 cucharada de jengibre fresco rallado
2 guindillas rojas pequeñas cortadas muy finas
200 g de tofu frito en porciones
2 hojas de lima kaffir frescas cortadas en tiras finas
3 cucharadas de zumo de lima
2 cucharadas de azúcar de palma o moreno
3 cucharadas de hojas de cilantro frescas
½ taza (45 g) de coco rallado y seco, tostado

1. Mezcle el azúcar con 2 tazas (500 ml) de agua en un bol. Vierta las hojas de pimienta, déjelas en remojo durante 10 minutos y luego escúrralas.
2. Caliente el aceite en una sartén y fría el ajo, el jengibre y la guindilla a fuego medio durante 1 minuto. Añada el tofu, las hojas de lima y, mezclados, el zumo, el azúcar de palma y el cilantro. Remueva hasta que el tofu esté caliente.
3. Coloque una cucharada sopera de la mezcla de tofu en cada hoja y espolvoree con el coco. Enrolle las hojas con firmeza y ya estarán listas para comer.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 1 g; grasas, 3 g; hidratos de carbono, 4 g; fibra, 1 g; colesterol, 0 mg; 46 calorías*

Nota: Si emplea hojas de albahaca, no las ponga en remojo.

Buñuelos de cacahuete indonesios

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 25 unidades

Aliño
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de vino de arroz
2 cucharadas de kecap manis
¼ cucharada de jengibre fresco rallado muy fino

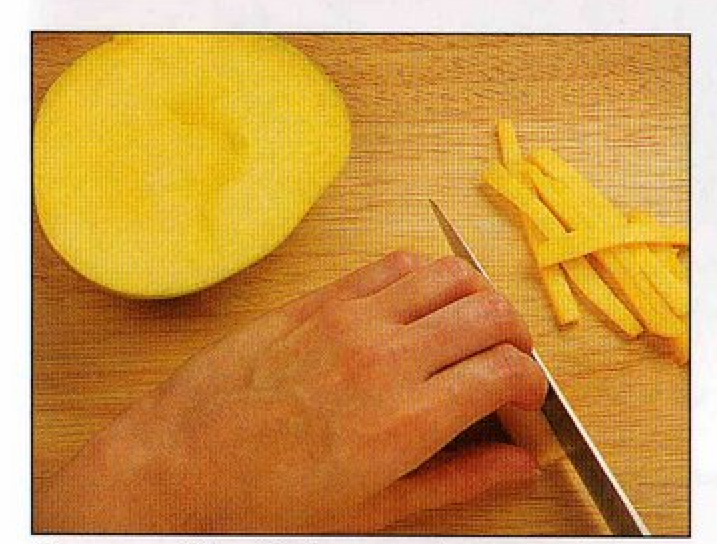
1 taza (175 g) de harina de arroz
1 diente de ajo majado
1 cucharadita de cúrcuma molida
½ cucharadita de comino molido
3 cucharaditas de sambal oelek
1 cucharadita y ½ de cilantro molido
1 cucharada de hojas de cilantro fresco picadas
200 ml de leche de coco
1¼ taza (200 g) de cacahuetes fritos sin sal
aceite para freír en abundancia

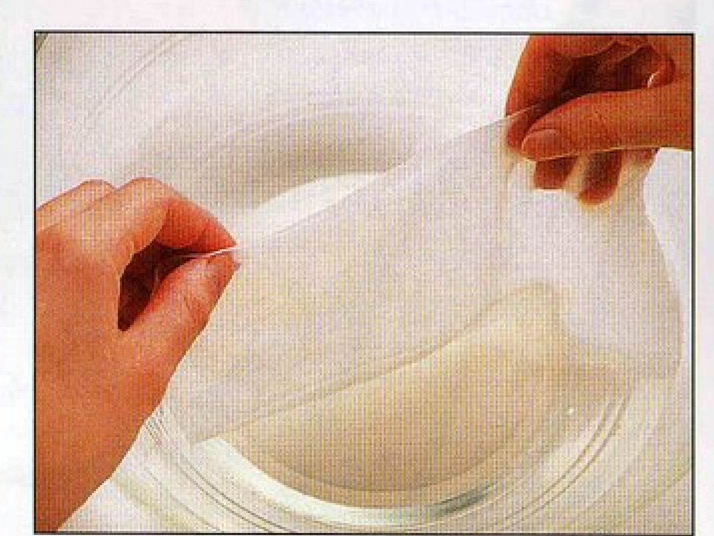
1. Para preparar el aliño, mezcle todos los ingredientes de la salsa y cúbralos.
2. Para preparar los buñuelos, mezcle en un bol la harina, el ajo, la cúrcuma, el comino, el sambal oelek, el cilantro molido, las hojas de cilantro y ½ cucharadita de sal. Poco a poco, añada la leche de coco hasta obtener una mezcla sin grumos. Eche los cacahuetes y 50 ml de agua caliente.
3. Llene un wok o una sartén honda de fondo grueso con aceite hasta una tercera parte de su capacidad y caliéntelo a 180° C o hasta que un trocito de pan se dore en 15 segundos. Fría cucharadas rasas de la mezcla durante 1–2 minutos o hasta que el buñuelo esté dorado. Deje que se sequen sobre papel de cocina y sazone. Sirva con el aliño.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 2,5 g; grasas, 7,5 g; hidratos de carbono, 7 g; fibra, 1 g; colesterol, 0 mg; 105 calorías*

Rollos de hojas de pimienta (arriba) y buñuelos de cacahuete indonesios

❖ Cocina Asiática Vegetariana ❖


Con un cuchillo afilado, corte el mango en juliana


Extraiga las láminas de arroz del agua cuando estén blandas

Rollos de pasta de arroz frescos

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: Ninguno
Para 20 unidades

Salsa para mojar
¼ taza (60 ml) de salsa de guindilla suave
1 cucharada de zumo de lima

100 g de arroz vermicelli deshidratado
½ mango verde cortado en juliana
1 pepino pequeño cortado en juliana
½ aguacate cortado en juliana
4 cebolletas cortadas en rodajas muy finas
½ taza (15 g) de hojas de cilantro frescas
2 cucharadas de menta vietnamita fresca picada
1 cucharada de salsa de guindilla suave
2 cucharadas de zumo de lima
20 láminas cuadradas (15 cm) de láminas de arroz

1. Para preparar la salsa para mojar, vierta la salsa de guindilla suave y el zumo de lima en un bol y mézclelo bien.
2. Para preparar los rollos, coloque el vermicelli en un bol, cubra con agua caliente y déjelo en remojo durante 5 minutos o hasta que se ablande. Escurra y luego córtelo en tiras no muy largas.
3. Ponga el vermicelli, el mango, el pepino, el aguacate, la cebolleta, el cilantro, la menta, la salsa de guindilla suave y el zumo de lima en un bol y mézclelo todo bien.
4. En un bol con agua templada, sumerja no más de dos láminas de arroz a la vez durante 10 segundos y luego deposítelas en una superficie lisa. Coloque una cucharada sopera de la mezcla en cada lámina, doble los extremos y enróllelas con firmeza. Sirva los rollos de arroz frescos inmediatamente con la salsa para mojar.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 0 g; grasas, 0 g; hidratos de carbono, 1,3 g; fibra, 1 g; colesterol, 0 mg; 13 calorías*

Nota: Asegúrese que las láminas de arroz estén firmemente enrolladas o de lo contrario se romperán mientras esté comiéndolas. Los rollos pueden prepararse con 2–3 horas de antelación si conserva las láminas en el frigorífico, en el interior de un recipiente hermético en capas separadas por hojas de papel encerado o antiadherente.

Rollos de pasta de arroz frescos


Coloque 1 cucharada sopera del relleno en el centro de las láminas


Doble los extremos de la lámina y enróllela con firmeza

Sushi

Tiempo de preparación:
40 minutos + 15 minutos de reposo
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 30 unidades

7 láminas de nori
30 g de zanahoria cortada en juliana
50 g de patatas cortadas en juliana
30 g de calabacín rallado
50 g de cebolla cortada muy fina
40 g de batata rallada
3 cebolletas, incluida la parte verde, cortadas en tiras de 2 cm de longitud
1 taza (125 g) de harina tempura
1 taza (250 ml) de soda fría
aceite para freír en abundancia
2 tazas (440 g) de arroz blanco de grano pequeño
2 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharadas de azúcar lustre
concentrado de wasabi para servir
2 cucharadas de jengibre en conserva desmenuzado

1. Corte en tiras 2 hojas de nori y colóquelas en un bol. Añada la zanahoria, la patata, el calabacín, la cebolla, la batata y la cebolleta y mézclelo bien.
2. Tamice la harina de tempura en un bol grande y haga un hueco en el centro. Añada la soda y remueva ligeramente con unos palillos o un tenedor hasta que todos los ingredientes formen una mezcla homogénea (debería quedar un poco grumosa). Agregue las verduras a la harina y mézclelas rápidamente.
3. Llene un wok o una sartén honda de fondo grueso con aceite hasta una tercera parte de su capacidad y caliéntelo a 180° C o hasta que un trocito de pan se dore en 15 segundos.
4. Con mucho cuidado, vierta ¼ de taza (60 ml) de la mezcla en el aceite, asegurándose que la masa no sea demasiado compacta, y fría durante 1–2 minutos o hasta que se dore. Deje escurrir sobre papel de cocina, sazone con sal y repita la operación con el resto de la mezcla hasta preparar cinco empanadillas.
5. Para preparar el vinagre de arroz, coloque el arroz bajo un chorro de agua hasta que ésta aparezca cristalina. Ponga el arroz y 2 tazas (500 ml) de agua en una cacerola, llévelo lentamente a ebullición y luego cueza a fuego muy lento durante 10 minutos, Retire el arroz del fuego y déjelo reposar, tapado, durante 15 minutos.
6. Vierta el arroz en un plato llano. En una cacerola pequeña, mezcle el vinagre, el azúcar, ½ cucharadita de sal y 1 cucharada de agua y ponga la mezcla a cocer a fuego lento y sin dejar de remover hasta que el azúcar y la sal se hayan disuelto. Vierta lentamente el líquido sobre el arroz, remuévalo y déjelo enfriar.
7. Coloque una de las hojas de nori que no ha empleado (con la parte brillante hacia abajo) sobre una esterilla de bambú o una hoja de papel antiadherente resistente al horno, con el extremo corto mirando hacia usted. Reparta una quinta parte del arroz sobre una tercera parte de la superficie de la hoja, dejando un margen de unos 2 cm. Extienda una capa de pasta de wasabi sobre el arroz y, encima de ésta, disponga una ligera capa de la mezcla de verduras. Corone con una quinta parte del jengibre en conserva y, con la ayuda de la esterilla o el papel, enrolle con firmeza la hoja de nori con el relleno. Con un cuchillo afilado, corte el rollo de sushi por la mitad, y cada una de las mitades en tres partes. Limpie el cuchillo entre corte y corte. Repita la operación con el resto de hojas de nori.

VALOR NUTRITIVO POR SUSHI:
Proteínas, 10 g; grasas, 1 g; hidratos de carbono, 127 g; fibra, 4,5 g; colesterol, 0 mg; 650 calorías

Sushi

❖ COCINA ASIÁTICA VEGETARIANA ❖

Sopa de fideos asiática

Tiempo de preparación: 20 minutos + 20 minutos en remojo
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



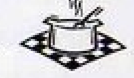
8 setas chinas deshidratadas
100 g de arroz vermicelli crudo
800 g de brócoli chino en trozos de 5 cm de largo
8 porciones de tofu frito cortadas en tiras
125 g de brotes soja
1 litro de caldo vegetal
2 cucharadas de salsa de soja suave
1½ cucharada de vino de arroz
3 cebolletas cortadas en rodajas finas
hojas de albahaca morada frescas para servir

1. Coloque las setas en un bol, vierta agua hirviendo sobre ellas y déjelas en remojo durante 15 minutos. Escúrralas, reservando ½ taza (125 ml) del caldo. Estruje las setas para eliminar el exceso de líquido. Quite los tallos y luego córtelas en láminas finas.
2. Hierva el arroz vermicelli en agua durante 5 minutos y escúrralo. Reparta el arroz, el brócoli, las porciones de tofu y las semillas de soja en cuatro boles para servir.
3. Eche el resto del líquido de las setas, el caldo, la salsa de soja, el vino, la cebolleta y las setas en una cacerola y lleve a ebullición. Deje cocer la mezcla, tapada, durante 10 minutos.
4. Sirva la sopa en los boles y decórela con las hojas de albahaca fresca.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 17 g; grasas, 6,5 g; hidratos de carbono, 12 g; fibra, 13 g; colesterol, 0 mg; 180 calorías*

Laksa

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4 personas

200 g de arroz vermicelli crudo
2 cucharadas de aceite de cacahuete
2–3 cucharadas de concentrado de laksa (ver nota)
3 tazas (750 ml) de leche de coco
250 g de arvejas chinas cortadas en diagonal
5 cebolletas cortadas en tiras de 5 cm de largo
2 cucharadas de zumo de lima
125 g de brotes de soja
200 g de porciones de tofu frito cortadas por la mitad
3 cucharadas de menta vietnamita desmenuzada
⅔ taza (20 g) de hojas de cilantro fresco

1. Coloque el arroz vermicelli en un bol grande, cúbralo con agua hirviendo y déjelo en remojo durante 5 minutos.
2. Caliente el aceite en una sartén grande, añada el concentrado de laksa y cueza a fuego medio, sin dejar de remover, durante 1 minuto o hasta que despida aroma. Agregue el caldo, la leche de coco, lar arvejas chinas y la cebolleta y deje cocer a fuego lento durante 5 minutos. Vierta el zumo de lima y sazone con sal y pimienta negra recién molida.
3. Escurra el arroz y repártalo en cuatro boles. Encima, coloque los brotes de soja y el tofu frito. Sirva la sopa caliente en los boles y espolvoree la menta fresca y el cilantro. Sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 14 g; grasas, 55 g; hidratos de carbono, 30 g; fibra, 12 g; colesterol, 1 mg; 665 calorías*

Nota: Asegúrese que el concentrado de laksa no contiene pasta de gambas.

Sopa de fideos asiática (arriba) y laksa

Cucuruchos de nori

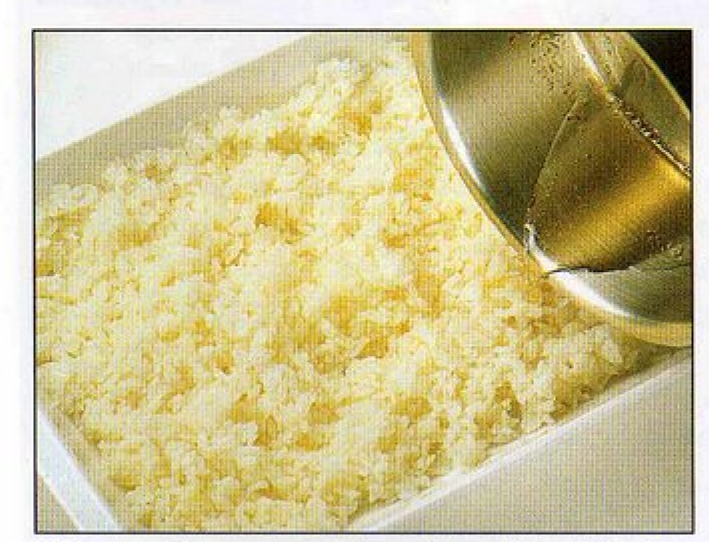
Tiempo de preparación:
45 minutos + 15 minutos de reposo + 5 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
15minutos
Para 40 unidades



2 tazas (440 g) de arroz blanco de grano pequeño
2 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharadas de azúcar lustre
10 g de setas chinas deshidratadas laminadas
250 g de choy sum desmenuzado y escaldado
1 cucharada de jengibre en conserva desmenuzado
1 cucharada de semillas de sésamo tostadas
1 cucharada de kecap manis
½ cucharadita de pasta de wasabi
2 cucharaditas de vino de arroz
1 cucharada de salsa de soja baja en sal
10 hojas de nori
salsa para mojar el sushi, para acompañar

1. Aclare el arroz con agua. Colóquelo en una cacerola con 2 tazas (500 ml) de agua, llévelo ebullición y deje cocer a fuego lento durante 10 minutos. Retírelo del fuego, tápelo y déjelo en reposo durante 15 minutos.
2. Vierta el arroz en un plato llano. En una cacerola, mezcle el vinagre, el azúcar, ½ cucharadita de sal y 2 cucharadas de agua y cueza a fuego lento hasta que el azúcar y la sal se hayan disuelto. Riegue el arroz con la mezcla, remuévalo y deje que se enfríe.
3. Ponga las setas en remojo en agua hirviendo durante 5 minutos. Escúrralas, estrujándolas para eliminar el exceso de líquido, y trocéelas.
4. Coloque el arroz en un bol grande y añada las setas, el choy sum, el jengibre, las semillas de sésamo y la mezcla de kecap manis, wasabi, vino de arroz y salsa de soja.
5. Extienda las hojas de nori con la cara brillante hacia abajo y córtelas en cuatro cuadrados. Moje los bordes con agua y coloque una cucharada sopera de la mezcla en el centro del cuadrado. Enróllelo en diagonal para obtener un cono y corónelo con 2 cucharaditas del relleno. Repita la operación con el resto de hojas. Sirva inmediatamente con la salsa para mojar el sushi.

VALOR NUTRITIVO POR CUCURUCHO:
Proteínas, 1,5 g; grasas, 0 g; hidratos de carbono, 20 g; fibra, 0,8 g; colesterol, 0 mg; 93 calorías



Vierta uniformemente sobre el arroz la mezcla de vinagre, azúcar, sal y agua



Con unas tijeras de cocina, corte cada hoja de nori en cuatro cuadrados



Cucuruchos de nori



Enrolle las hojas en diagonal para obtener un cono



Corone cada cucurucho con 2 cucharaditas más del relleno



Sopa de guisantes partidos y verduras

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
1 h 10 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite de cacahuete o vegetal
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
1½ cucharadita jengibre fresco picado
1½ cucharadita de concentrado de curry de Madrás
100 g de guisantes amarillos partidos escurridos y secados
1 calabacín grande pelado y picado
1 zanahoria grande cortada en trozos
170 g de champiñones pequeños picados
1 tallo de apio picado
1 litro de caldo de verduras
½ taza (125 ml) de nata líquida

1. Caliente el aceite en una cacerola, añada la cebolla y cueza a fuego lento durante 5 minutos o hasta que se ablande. Agregue el ajo, el jengibre y el concentrado de curry y cueza a fuego medio durante 2 minutos. Incorpore y remueva los guisantes partidos hasta que se empapen bien de la mezcla y luego añada las verduras y deje cocer durante 2 minutos más.
2. Vierta el caldo, lleve a ebullición y deje que cueza a fuego medio, parcialmente tapado, durante 1 hora. Retire del fuego y deje enfriar ligeramente.
3. Pase el caldo por una batidora o un robot de cocina, triturando la sopa por tandas hasta conseguir una mezcla sin grumos. Viértala nuevamente en la cacerola, riéguela con la nata líquida y caliente ligeramente. Opcionalmente, puede servir la sopa con pan indio.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 9,5 g; grasas, 20 g; hidratos de carbono, 18 g; fibra, 6 g; colesterol, 43 mg; 287 calorías

Sopa picante de garbanzos y verduras

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4–6 personas



1 cucharada de aceite de cacahuete
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
1 tallo de apio picado
1 zanahoria grande cortada en trozos
1 patata grande troceada
1–2 cucharadas de curry de Madrás en polvo
1 cucharadita de comino molido
1 cucharada de concentrado de tomate
una lata de 410 g de garbanzos, escurridos
1,5 litros de caldo de verduras
1 taza (155 g) de guisantes congelados
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco picadas

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Añada la cebolla y el ajo y fría a fuego medio durante 1–2 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Agregue el apio, la zanahoria, la patata, el curry en polvo y el comino y siga cociendo durante 2 minutos más.
2. Añada el concentrado de tomate, los garbanzos y el caldo, y remueva. Lleve a ebullición y luego siga cociendo a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el caldo se reduzca ligeramente. Añada los guisantes y el cilantro y siga cociendo durante 2–3 minutos o hasta que desprenda vapor. Sazone con sal y pimienta negra recién molida. Sirva de inmediato.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6):
Proteínas, 15 g; grasas, 7,5 g; hidratos de carbono, 33 g; fibra, 12 g; colesterol, 0 mg; 260 calorías

Sopa de guisantes partidos y verduras (arriba) y sopa picante de garbanzos y verduras

Sopa de batata thai

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
40 minutos
Para 4–6 personas



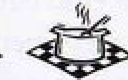
1 cucharada de aceite de cacahuete
2 cebollas picadas
2 dientes de ajo picados
2 cucharaditas de semillas de comino
1 guindilla roja pequeña machacada
1,5 kg de batata troceada
1,5 litros de caldo de verduras
275 ml de leche de coco
hojas de cilantro fresco para adornar

1. Caliente el aceite en una cacerola grande, añada la cebolla y fríala durante 1–2 minutos o hasta que esté blanda. Añada el ajo, el comino y la guindilla y siga friendo durante 2 minutos más. Agregue la batata y cueza durante 2 minutos más.
2. A continuación, vierta el caldo, lleve a ebullición y, parcialmente tapado, déjelo cocer a fuego lento durante 30 minutos o hasta que la batata esté tierna. Deje enfriar ligeramente.
3. Vierta la sopa en una batidora o robot de cocina y tritúrela por tandas hasta conseguir una mezcla sin grumos. Vuelva a calentarla, añádale la leche de coco y espere a que se caliente. Sirva la sopa, adornada con las hojas de cilantro.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: (6):
Proteínas, 5,5 g; grasas, 13 g; hidratos de carbono, 46 g; fibra, 6,3 g; colesterol, 0 mg; 320 calorías

Samosas

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 24 unidades

1 cucharada de aceite
1 cebolla picada
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
1 diente de ajo majado
2 cucharaditas de cilantro molido
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de garam masala
1½ cucharadita de guindilla molida
¼ cucharadita de cúrcuma molida
300 g de patatas hervidas y cortadas en dados de 1 cm
¼ taza (40 g) de guisantes congelados
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco picadas
1 cucharadita de zumo de limón
6 láminas de pasta de hojaldre
aceite para freír en

1. Caliente el aceite en una cacerola. Añada la cebolla, el jengibre y el ajo y sofría a fuego medio durante 2 minutos o hasta que se ablanden los ingredientes. Agregue las especias, las patatas, los guisantes y dos cucharaditas de agua. Cueza durante 1 minuto o hasta que salga vapor. Retire del fuego y añada las hojas de cilantro y el zumo de limón.
2. Corte 12 círculos de la pasta de hojaldre de 12 cm de diámetro y seguidamente vuelva a cortarlos por la mitad. Haga un cucurucho con 1 semicírculo, humedezca los bordes y séllelo por un extremo, dejando una abertura lo suficientemente grande para introducir tres cucharaditas del relleno y séllelo. Repita la operación con el resto de la pasta y el relleno.
3. Llene un wok o una sartén honda de fondo grueso con aceite hasta una tercera parte de su capacidad y caliéntelo a 180° C o hasta que un trocito de pan se dore en 15 segundos. Fría por tandas durante 1–2 minutos o hasta que las samosas estén doradas. Déjelas escurrir sobre papel de cocina y sazónelas. Sírvalas calientes acompañadas de yogur.

VALOR NUTRITIVO POR SAMOSA:
Proteínas, 2 g; grasas, 8,5 g; hidratos de carbono, 12 g; fibra, 1 g; colesterol, 7 mg; 135 calorías

Sopa de batata thai (arriba) y famosas

❖ COCINA ASIÁTICA VEGETARIANA ❖

Tofu con soja al vapor

Tiempo de preparación:
15 minutos + 30 minutos en adobo
Tiempo de cocción:
7 minutos
Para 4 personas



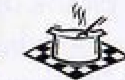
1 cucharadita de aceite de sésamo
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de kecap manis
500 g de tofu firme escurrido
1½ cucharadita de jengibre fresco cortado en juliana
3 cebolletas cortadas muy finas en diagonal
1 taza (50 g) de hojas de cilantro fresco picadas
1–2 cucharadas de ajo o chalote frito para adornar

1. Mezcle el aceite, la salsa de soja y el kecap manis en un bol. Corte el tofu por la mitad a lo ancho y luego en triángulos. Colóquelo en una fuente y riéguelo con la salsa. Déjelo en adobo durante 30 minutos, dándole la vuelta una vez.
2. Espolvoree el tofu con el jengibre. Coloque la fuente encima de una rejilla de alambre, colocada sobre un wok o una cacerola con agua hirviendo a fuego lento. Cubra y deje cocer al vapor durante 3-4 minutos. Espolvoree con la cebolleta y el cilantro y luego cubra la fuente y deje cocer durante 3 minutos más. Sirva los triángulos de tofu, adornados con el ajo frito.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 5 g; grasas, 3,3 g; hidratos de carbono, 1 g; fibra, 0 g; colesterol, 0 mg; 55 calorías*

Tofu con salsa de guindilla y anacardos

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas

Salsa de guindilla
⅓ taza de aceite de cacahuete
12 chalotes rojos picados
8 dientes de ajo picados
8 guindillas rojas frescas largas, picadas
2 pimientos rojos picados
1 cucharada de concentrado de tamarindo
1 cucharada de salsa de soja
100 g de azúcar de palma molido

2 cucharadas de kecap manis
1 cucharada de aceite de cacahuete
6 cebolletas cortadas en tiras de 3 cm de largo
750 g de tofu suave firme cortado en dados de 3 cm
¾ taza (25 g) de albahaca thai fresca
⅔ taza (100 g) de anacardos fritos salados

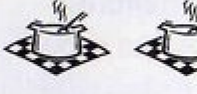
1. Para preparar la salsa, caliente la mitad del aceite en una sartén. Añada los chalotes y el aceite y sofría a fuego medio durante 2 minutos. Pase la mezcla por un robot de cocina, agregue la guindilla y el pimiento y siga triturando hasta obtener una mezcla sin grumos. Caliente el resto del aceite en la sartén, añada la mezcla del chalote y sofría a fuego medio durante 2 minutos. Añada el tamarindo, la salsa de soja y el azúcar y deje cocer 20 minutos.
2. En un bol, mezcle 2–3 cucharadas de la salsa con el kecap manis. Caliente aceite en un wok a fuego vivo y remueva. Añada la cebolleta, sofríala durante 30 segundos y retírela. Agregue el tofu, sofríalo durante 1 minuto y luego añada la mezcla de salsa y kecap manis. Sofríala tres minutos o hasta que el tofu esté bañado y caliente. Incorpore la cebolleta en el wok, añada los anacardos y la albahaca y sofría hasta que esta última tenga un aspecto marchito.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 16 g; grasas, 37 g; hidratos de carbono, 38 g; fibra, 4 g; colesterol, 0 mg; 605 calorías*

Tofu con soja al vapor (arriba) y tofu con salsa de guindilla y anacardos

Cestitas de arroz

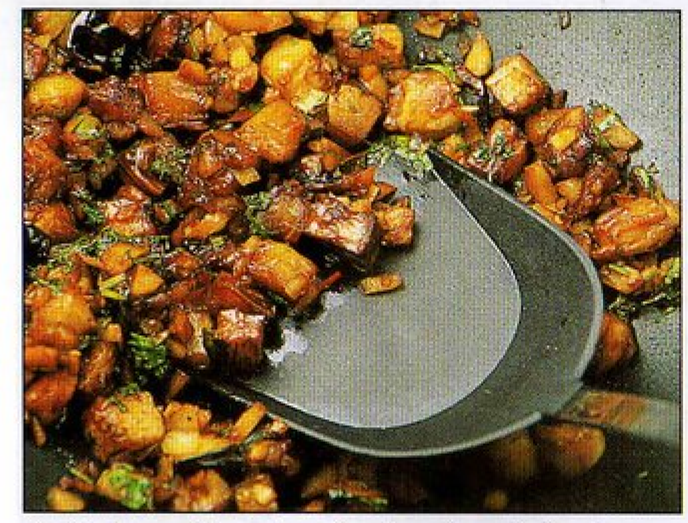
Tiempo de preparación:
1 hora + 10 minutos
en remojo
Tiempo de cocción:
2 horas
Para 20 unidades



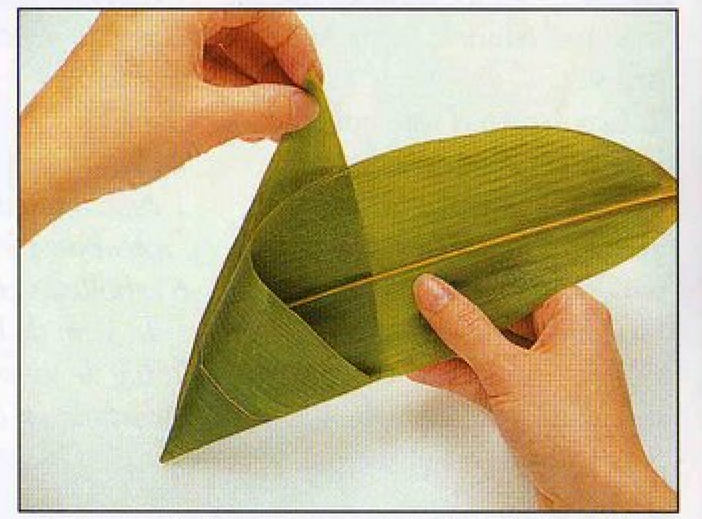

20 hojas de bambú secas
½ taza (125 ml) de aceite
6 cebolletas picadas
400 g de berenjenas cortadas en dados de 1 cm
½ taza (90 g) de castañas de agua secas picadas
1 cucharada de salsa de soja con setas
3 guindillas rojas pequeñas picadas muy finas
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco picadas
4 tazas (800 g) de arroz blanco con gluten remojado y bien escurrido
2 cucharadas de salsa de soja

1. Ponga a remojar las hojas de bambú en agua hirviendo durante 10 minutos o hasta que estén blandas. Escúrralas.
2. Caliente la mitad del aceite en un wok. Sofría la cebolleta y la berenjena a fuego vivo durante 4–5 minutos o hasta que se doren. Añada las castañas, la salsa de soja, la guindilla, el azúcar y el cilantro. Deje enfriar.
3. Ponga 3 tazas de agua (750 ml) a calentar a fuego lento. Caliente el resto del aceite en una cacerola, añada el arroz y remuévalo durante dos minutos o hasta que esté bien impregnado. Vierta ½ taza (125 ml) del agua caliente y, a fuego lento, espere a que se absorba por completo. Repita la operación hasta que haya añadido toda el agua (unos 20 minutos). Agregue la salsa se soja y sazone con pimienta blanca.
4. Doble una de las hojas de bambú en diagonal hasta formar un cono. Sujétela firmemente con una mano y llénela con dos cucharadas de arroz. Haga un hueco en el arroz, añada 1 cucharada del relleno de berenjena y luego corone con otra cucharada de arroz. Doble el otro extremo de la hoja de bambú para fijar el relleno y sujételo con un mondadientes. Ate firmemente la hoja con un cordel. Repita la operación con el resto de las hojas de bambú, el arroz y el relleno.
5. Coloque las hojas en una sola capa en un cesto de bambú doble. Tápelos y póngalos sobre un wok lleno hasta la mitad con agua hirviendo a fuego lento. Cueza al vapor durante 30 minutos o hasta que el arroz esté blando, añadiendo más agua si es necesario. Sirva caliente.

VALOR NUTRITIVO POR CESTITA: *Proteínas, 1,5 g; grasas, 6 g; hidratos de carbono, 13 g; fibra, 1 g; colesterol, 0 mg; 111 calorías*



Sofría las verduras, la salsa de soja y el cilantro a fuego vivo



Doble uno de los extremos de la hoja de bambú en diagonal hasta formar un cono

❖ COCINA ASIÁTICA VEGETARIANA ❖



Cestitas de arroz



Introduzca dos cucharadas de arroz en cada hoja



Doble el resto de la hoja de bambú para fijar el relleno

❖ Cocina Asiática Vegetariana ❖



Dhal

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
40 minutos
Para 6 personas



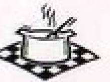
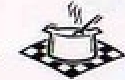
1 taza (250 g) de lentejas rojas
¼ cucharadita de cúrcuma molida
1 cucharada de aceite
½ cucharadita de semillas de mostaza marrón
1 cucharada de semillas de comino
1 cebolla picada muy fina
1 cucharada de jengibre fresco rallado
2 guindillas verdes largas cortadas por la mitad
⅓ taza (80 ml) de zumo de limón
2 cucharadas de hojas de cilantro frescas picadas muy finas

1. Coloque las lentejas en una cacerola, cúbralas con 3 tazas (750 ml) de agua y lleve a ebullición. Reduzca la intensidad del fuego, añada la cúrcuma y luego cuézalo todo, tapado, a fuego lento, durante 20 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.
2. Caliente el aceite en una cacerola, añada las semillas de mostaza y de comino y sofría hasta que las semillas de mostaza empiecen a estallar. Añada la cebolla, el jengibre y la guindilla. Sofría durante 5 minutos o hasta que se dore la cebolla.
3. Agregue las lentejas y ½ taza (125 ml) de agua. Sazone con sal y deje cocer a fuego lento durante 10 minutos. Retire del fuego, vierta el zumo de limón y adorne con el cilantro.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 10 g; grasas, 4 g; hidratos de carbono, 16 g; fibra, 6 g; colesterol, 0 mg; 145 calorías

Rollitos de primavera thai

Tiempo de preparación:
30 minutos + 5 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 40 unidades

Relleno
80 g de arroz vermicelli crudo
2 dientes de ajo majados
1 zanahoria rallada
4 cebolletas picadas muy finas
1 cucharada de salsa de guindilla suave
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
2 raíces de cilantro frescas picadas muy finas
1 ½ cucharada de zumo de lima
1 cucharadita de azúcar de palma refinado
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco picadas
3 cucharaditas de aceite de sésamo
1 cucharada de kecap manis

40 láminas de rollos de primavera cuadradas (12,5 cm)
aceite para freír en abundancia

1. Para preparar el relleno, ponga a remojar el arroz vermicelli en agua hirviendo durante 5 minutos. Escúrralo y trocéelo en tiras cortas. Mézclelo con el resto de ingredientes del relleno.
2. Vierta una cucharada del relleno en una esquina de la lámina, remoje los bordes con agua y enróllela en diagonal, sellando los bordes. Repita la operación con el resto de láminas y el relleno.
3. Llene un wok o una sartén honda de fondo grueso con aceite hasta una tercera parte de su capacidad y caliéntelo a 180° C o hasta que un trocito de pan se dore en 15 segundos. Fría por tandas durante 2–3 minutos o hasta que los rollitos estén dorados. Déjelos escurrir sobre papel de cocina. Sírvalos con salsa de guindilla suave.

VALOR NUTRITIVO POR ROLITO:
Proteínas, 0 g; grasas, 1,3 g; hidratos de carbono, 1 g; fibra, 0 g; colesterol, 0 mg; 16 calorías

Dhal (arriba) y rollitos de primavera thai

Tofu agedashi

Tiempo de preparación:
15 minutos + 1 hora en remojo
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas



40 g de konbu
1–2 cucharadas de salsa de soja
2–3 cucharaditas de azúcar
2 envases de 300 g de tofu suave firme
aceite para freír en abundancia
harina de patata para espolvorear
4 cebolletas en rodajas finas cortadas en diagonal
20 g de rábano blanco rallado
1 cucharadita de jengibre fresco rallado

1. Limpie el konbu con un trapo húmedo (sin mojarlo). Colóquelo en un bol amplio, cúbralo con 1 litro de agua y déjelo en remojo durante 1 hora. Luego, póngalo en una cacerola, lleve a ebullición y retírelo del fuego justo antes de que hierva. Retire el konbu. Vierta la salsa de soja y el azúcar, cubra la cacerola y manténgala caliente.
2. Corte el tofu en dados de 3 cm y escúrralo.
3. Llene un wok o una sartén honda de fondo grueso con aceite hasta una tercera parte de su capacidad y caliéntelo a 190° C o hasta que un trocito de pan se dore en 10 segundos. Con cuidado, esparza la harina por encima del tofu, quitando el exceso de la misma. Fríalo en tres tandas durante 2–3 minutos o hasta que esté dorado, dándole la vuelta si es necesario. Deje que se escurra sobre papel de cocina y sazone con sal.
4. Vierta ½ taza (125 ml) del caldo caliente en cada bol para servir y luego coloque el tofu. Espolvoree con la cebolleta, el rábano blanco y el jengibre.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 4 g; grasas, 10,5 g; hidratos de carbono, 3,5 g; fibra, 0 g; colesterol, o mg; 170 calorías

Rava upma

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 6 personas



1 cucharada de aceite
¼ cucharadita de semillas de mostaza marrón
¼ taza (40 g) de anacardos troceados
1 cebolla picada muy fina
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
5 hojas de curry secas picadas
1 pimiento rojo pequeño picado
1 zanahoria picada muy fina
1 pizca de cúrcuma molida
1½ taza (185 g) de sémola
30 g de mantequilla

1. Caliente el aceite en una cacerola, añada las semillas de mostaza y fría a fuego lento, removiendo, durante 30 segundos o hasta que las semillas empiecen a estallar. Agregue los anacardos y siga friendo durante 2 minutos o hasta que estén dorados. Añada la cebolla, el jengibre, las hojas de curry, el pimiento y la zanahoria. Cueza a fuego lento durante 5 minutos o hasta que se ablande la cebolla.
2. Añada la cúrcuma y 2½ tazas (625 ml) de agua. Sazone. Lleve a ebullición, reduzca a fuego lento y agregue despacio la sémola, removiendo bien para evitar los grumos. Cueza a fuego lento durante 10 minutos o hasta que la sémola esté lista. Añada la mantequilla. Sirva caliente con yogur y salsa picante.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 5 g; grasas, 11 g; hidratos de carbono, 24 g; fibra, 2 g; colesterol, 13 mg; 215 calorías

Nota: Las hojas de curry son pequeñas, puntiagudas y de aroma intenso. Pueden adquirirse en establecimientos especializados en comida asiática.

Tofu agedashi (arriba) y rava upma

Salsas para sofritos

Las siguientes salsas son apropiadas para muchas combinaciones de verduras. Para un sofrito para 4 personas, prepare 500 g de verduras, agregue la salsa y lleve a ebullición hasta que espese.

Salsa de sake

Ponga a remojar en agua hirviendo 10 g de setas chinas laminadas durante 5 minutos. Escúrralas y reserve 2 cucharadas del líquido. En un bol, coloque 2 cucharadas de sake, 2 cucharadas de kecap manis, 1 cucharada de salsa de guindilla suave, ½ cucharadita de aceite de sésamo, 1 guindilla roja pequeña picada muy fina, 2 cucharaditas de hierba limón picada muy fina, 1 cucharada de zumo de lima, las setas y el líquido que ha reservado y remueva bien todos los ingredientes.
Sugerencia: servir con verduras variadas.

Salsa de ostras con guindilla

En un bol, introduzca 1 cucharadita de aceite de sésamo, 2 dientes de ajo majados, 1 cucharada de jengibre fresco rallado, 2 guindillas rojas pequeñas picadas muy finas, 4 cebolletas cortadas en rodajas, 2 cucharadas de vino de arroz y ½ taza (125 ml) de salsa de ostras vegetal y remueva bien todos los ingredientes.
Sugerencia: servir con tempeh, verduras asiáticas y anacardos.

Aliño japonés

Ponga 10 setas shiitake en un bol y cúbralo con 1½ taza (375 ml) de agua hirviendo. Déjelas en remojo durante 10 minutos. Escúrralas, reserve ¼ de taza (60 ml) del líquido y parta las setas en cuatro trozos. En otro bol, introduzca ⅓ de taza (80 ml) de salsa de soja japonesa, 1 cucharadita de jengibre fresco rallado, ⅓ de taza (80 ml) de vino de arroz, 2 cucharadas de azúcar y el líquido que ha reservado. Agregue las setas y remueva bien todos los ingredientes.
Sugerencia: servir con verduras variadas y tofu.

Salsa hoisin

En un bol pequeño, vierta ¼ de taza (60 ml) de salsa hoisin, 2 cucharadas de caldo de verduras, 1 cucharada de salsa de ostras vegetal y 1 cucharada de salsa de guindilla suave y mezcle bien todos los ingredientes.
Sugerencia: servir con verduras variadas.

Salsa de judías negras

Vierta 2 cucharadas de maicena y ½ taza (125 ml) de caldo de verduras en un bol pequeño y mezcle bien. Escurra una lata de 170 g de judías negras, póngalas en un bol y tritúrelas ligeramente con un tenedor. Viértalas en la mezcla de harina y añada 1 cucharada de salsa de soja con setas, 2 cucharaditas de azúcar y 2 dientes de ajo majados.
Sugerencia: servir con verduras variadas.

Salsa de ostras con jengibre

Mezcle 2 cucharaditas de maicena con otras 2 de agua. Añada ½ taza (125 ml) de jerez seco, 1 guindilla roja pequeña picada, 1 cucharada de jengibre fresco rallado, ½ cucharadita de aceite de sésamo y 2 cucharadas de salsa de ostras vegetal y mezcle bien todos los ingredientes.
Sugerencia: servir con fideos hokkien, setas y verduras asiáticas variadas.



Desde arriba a la izquierda y siguiendo el sentido de las agujas del reloj: salsa de sake, salsa de ostras con guindilla, salsa Hoisin, salsa de ostras con jengibre, salsa de judías negras y aliño japonés.

❖ Cocina Asiática Vegetariana ❖

Col china a la plancha

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos
Para 4 personas



2 cucharadas de aceite
1 diente de ajo majado
1 cucharada de jengibre fresco desmenuzado
550 g de col china cortada en tiras de 8 cm de longitud
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharada de salsa de ostras vegetal

1. Caliente un wok hasta que esté bien caliente, vierta el aceite y espera hasta que humee. Añada el ajo y el jengibre, sofría durante 1 minuto y luego añada la col china y siga sofriendo 1 minuto más. Agregue el azúcar y ¼ de taza (60 ml) de agua. Lleve a ebullición y luego siga cociendo a fuego lento, con el wok tapado, durante 3 minutos o hasta que los tallos de la col estén tiernos pero crujientes.
2. Rocíe la col con el aceite de sésamo y la salsa de ostras y sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 6,5 g; grasas, 11 g; hidratos de carbono, 3 g; fibra, 6 g; colesterol, 0 mg; 140 calorías*

Gado gado

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 4 personas

2 zanahorias pequeñas cortadas en tiras finas
100 g de coliflor en ramitos pequeños
60 g de arvejas chinas troceadas
100 g de brotes de soja
8 hojas de lechuga iceberg
4 patatas pequeñas cocidas y cortadas en rodajas finas
1 pepino cortado en lonchas finas
2 huevos duros pelados y cortados en cuatro trozos
2 tomates maduros cortados en trozos

Salsa de cacahuete
1 cucharada de aceite
1 cebolla pequeña picada muy fina
½ taza (125 g) de manteca de cacahuete crujiente
¾ taza (185 ml) de leche de coco
1 cucharadita de sambal oelek
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de kecap manis

1. En una cacerola, cueza la zanahoria y la coliflor al vapor durante 5 minutos o hasta que estén casi tiernas. Añada las arvejas chinas y cueza durante 2 minutos. Agregue los brotes de soja y siga cociendo 1 minuto más. Retire del fuego y deje enfriar.
2. Para preparar la salsa de cacahuete, caliente el aceite en una cacerola y sofría la cebolla durante 5 minutos a fuego lento o hasta que esté tierna y ligeramente dorada. Añada la crema de cacahuete, la leche de coco, el sambal oelek, el zumo de limón, el kecap manis y ¼ taza (60 ml) de agua y remueva bien. Lleve a ebullición, removiendo constantemente, y luego deje cocer a fuego lento durante 5 minutos o hasta que la salsa haya reducido y esté espesa. Retire del fuego.
3. Coloque las dos hojas de lechuga una dentro de la otra para darles forma de copa.
4. Disponga en cada copa una cuarta parte de las patatas, la zanahoria, la coliflor, las arvejas chinas, los brotes de soja y el pepino. Vierta encima la salsa de cacahuete y adorne con huevo duro y tomate.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 18 g; grasas, 33 g; hidratos de carbono, 20 g; fibra, 10 g; colesterol, 103 mg; 444 calorías*

Col china a la plancha (arriba) y gado gado

Ensalada de fideos soba

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas, como entrante



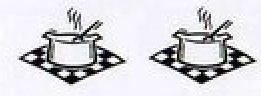
220 g de fideos soba crudos
1 pepino pequeño
250 g de col china baby con las hojas sueltas y escaldadas
1 pimiento rojo cortado en tiras finas
2 cucharaditas de salsa de soja japonesa
1 cucharadita de aceite de sésamo
⅓ taza (80 ml) de vino de arroz
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
2 cucharaditas de semillas de sésamo negro

1. Cueza los fideos en una cazuela con agua hirviendo durante 1–2 minutos o hasta que estén blandos. Aclárelos con agua y escúrralos.
2. Corte el pepino en láminas con un mondador de verduras y colóquelo en un bol junto con los fideos, la col china y el pimiento. Vierta la salsa de soja, el aceite de sésamo, el vino de arroz y el jengibre en la mezcla y espolvoréela con las semillas de sésamo.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 5 g; grasas, 2 g; hidratos de carbono, 13 g; fibra, 3,5 g; colesterol, 0 mg; 93 calorías

Tempeh thai

Tiempo de preparación:
15 minutos + una noche en adobo
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas



2 tallos de hierba limón (sólo la parte blanca) picados muy finos
2 hojas de lima kaffir frescas desmenuzadas
2 guindillas rojas pequeñas sin pepitas picadas muy finas
3 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de aceite de sésamo
½ taza (125 ml) de zumo de lima
2 cucharaditas de azúcar de palma refinado
½ taza (125 ml) de salsa de soja
600 g de tempeh cortado en lonchas de 5 mm de grosor
⅓ taza (80 ml) de aceite de cacahuete
1 cucharada de azúcar de palma refinado adicional
100 g de brotes de arvejas chinas
hojas de lima kaffir cortada en tiras muy finas adicionales

1. En un bol de loza, coloque la hierba limón, las hojas de lima, la guindilla, el ajo, el azúcar y la salsa de soja y mezcle bien todos los ingredientes. Añada el tempeh y remueva. Cubra la mezcla con film adherente y déjela en adobo durante toda la noche dentro del frigorífico, removiendo ocasionalmente. Escurra y reserve el adobo.
2. Caliente la mitad del aceite de cacahuete en una sartén. Añada el tempeh y fríalo a fuego vivo por tandas, dándole la vuelta una vez, durante 5 minutos o hasta que esté crujiente. Si es necesario, agregue más aceite. Deje escurrir sobre papel de cocina.
3. Coloque el adobo y el azúcar adicional en una cacerola y remueva a fuego medio. Lleve a ebullición y deje cocer durante 34 minutos o hasta que la mezcla esté espesa como un jarabe.
4. Distribuya una tercera parte del tempeh entre los cuatro platos en que vaya a servirlo y cúbralo con la mitad de los brotes de arvejas chinas. Coloque otra capa de tempeh y el resto de brotes y, a continuación, el tempeh restante. Vierta el jarabe del adobo por encima y luego el resto de hojas de lima. Si lo desea, puede servir el plato con verduras asiáticas.

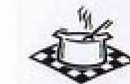
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
roteínas, 2,5 g; grasas, 22 g; hidratos de carbono, 10 g; fibra, 1 g; colesterol, 0 mg; 245 calorías

Ensalada de fideos soba (arriba) y tempeh thai

❖ Cocina Asiática Vegetariana ❖

Koftas de verduras con salsa de tomate

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 20 unidades

180 g de coliflor troceada
180 g de col troceada
1 calabacín grande troceado
1 zanahoria grande en dados
1¼ taza (155 g) de harina sin levadura
1 cucharadita de garam masala
1 cucharadita de comino molido
½ cucharadita de cilantro molido
aceite para freír en abundancia

Salsa de tomate
1 cebolla picada
2 dientes de ajo
un trozo de jengibre de 2 x 2 cm, pelado y picado
1 guindilla verde picada
2 cucharadas de coco cortado en tiras
1 cucharadita de semillas de comino
1 cucharada de guindilla molida
400 g de tomates triturados
1 taza (250 ml) de nata líquida

1. Por tandas, pase las verduras por un robot de cocina hasta que estén bien picadas. Coloque la mezcla en un bol y agregue la harina y las especias. Seguidamente, con la pasta, amase 20 unidades del tamaño de una pelota de golf.
2. Llene un wok o una sartén honda de fondo grueso con aceite hasta una tercera parte de su capacidad y caliéntelo a 180° C o hasta que un trocito de pan se dore en 15 segundos. Fría las koftas por tandas durante 2 minutos o hasta que estén doradas. Déjelas escurrir.
3. Para preparar la salsa, introduzca la cebolla, el ajo, el jengibre, la guindilla, el coco y el comino en un robot de cocina y triture hasta obtener una pasta.
4. Caliente el aceite en una cacerola, añada la pasta y la guindilla molida y cueza a fuego medio durante 3–4 minutos o hasta que despida aroma. Agregue el tomate y lleve a ebullición. Luego, deje cocer a fuego lento durante 5 minutos. Vierta la nata líquida y siga cociendo a fuego lento otros 5 minutos. Sirva las koftas con un poco de salsa. Si lo desea, puede adornar el plato con hojas de cilantro.

VALOR NUTRITIVO POR KOFTA:
Proteínas, 2 g; grasas, 9 g; hidratos de carbono, 8 g; fibra, 2 g; colesterol, 17 mg; 120 calorías

Koftas de verduras con salsa de tomate (arriba) y verduras asiáticas con anacardos

Verduras asiáticas con anacardos

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas



300 g de brócoli cortado en ramitos
500 g de col china baby con las hojas sueltas
150 g de arvejas chinas
155 g de espárragos cortados por la mitad en diagonal
1 cucharada de aceite de cacahuete
2 cucharaditas de aceite de sésamo
2 cucharadas de kecap manis
2 cucharaditas de salsa de soja con setas
¼ taza (40 g) de anacardos fritos
¼ cucharadita de semillas de sésamo

1. Cueza las verduras al vapor durante 3–4 minutos o hasta que estén tiernas.
2. Caliente los aceites en un cazo pequeño. Añada las salsas y deje cocer a fuego medio, removiendo, durante 1 minuto. Vierta la salsa por encima de las verduras y remueva. Espolvoree con los anacardos y las semillas de sésamo

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 15 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 8 g; fibra, 12 g; colesterol, 0 mg; 227 calorías

Bolitas de tofu con ensalada

Tiempo de preparación: 32 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas

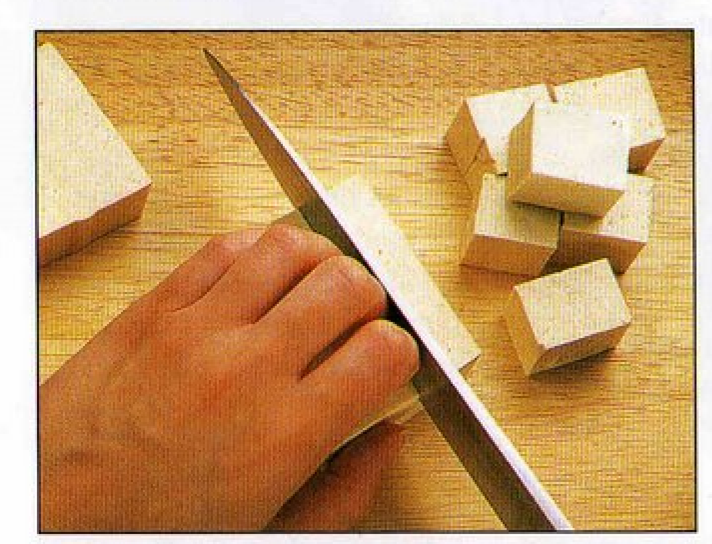



Aliño para la ensalada
3 dientes de ajo picados
½ taza (80 g) de cacahuetes fritos sin sal
2 cucharadas de tamari
⅓ taza (80 ml) de zumo de lima
2 cucharadas de azúcar moreno suave

300 g de tofu duro en dados
1 cucharada de cebollino fresco picado
2 cucharadas de salsa de guindilla suave
2 hojas de lima kaffir frescas sueltas
1 tallo de hierba limón (sólo la parte blanca) en rodajas
aceite para freír en abundancia
50 g de hojas de lechuga variadas
1 pepino pequeño partido longitudinalmente por la mitad y cortado en diagonal
1 cebolla roja pequeña en rodajas
½ aguacate cortado en tiras

1. Para preparar el aliño para la ensalada, introduzca en un robot de cocina el ajo, los cacahuetes, el tamari, el zumo de lima y el azúcar moreno y triture hasta obtener una mezcla sin grumos. Añada 2–3 cucharadas de aceite para conseguir la consistencia deseada. Vierta la mezcla en un bol.
2. En el robot de cocina, introduzca el tofu, el cebollino, la salsa de guindilla suave, las hojas de lima kaffir y la hierba limón y triture hasta conseguir una mezcla sin grumos. Vierta esta mezcla en un bol y amase 12 bolitas del tamaño de una pelota de golf.
3. Llene un wok o una sartén honda de fondo grueso con aceite hasta una tercera parte de su capacidad y caliéntelo a 180° C o hasta que un trocito de pan se dore en 15 segundos. Fría las bolitas de tofu por tandas durante 2 minutos o hasta que estén doradas. Retire del fuego, dejélas escurrir en papel de cocina y sazone con sal.
4. Disponga la lechuga, el pepino, la cebolla y el aguacate en una fuente y coloque las bolitas de tofu encima. Sirva inmediatamente con el aliño.

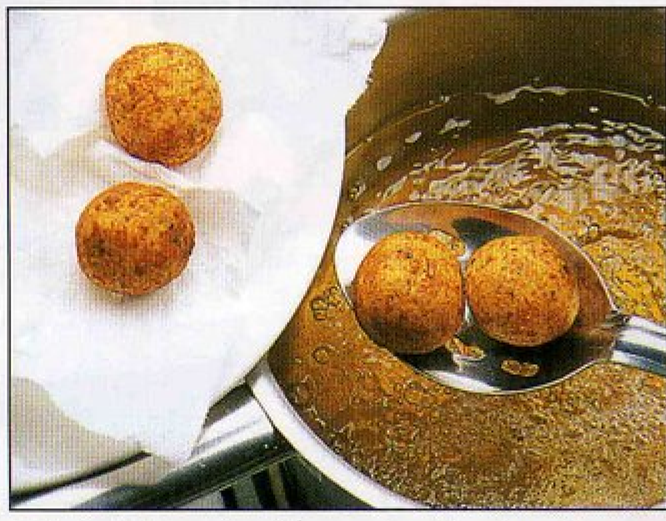
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 15; grasas, 30; hidratos de carbono, 4,5 fibra, 1 g; colesterol, 0 mg; 4655 calorías*


Corte el tofu en dados grandes


Pase los ingredientes por el robot de cocina hasta obtener una mezcla sin grumos


Bolitas de tofu con ensalada


Con las manos húmedas, amase las bolitas con la mezcla de tofu


Fría las bolitas de tofu en aceite abundante hasta que estén doradas

Sofrito de papaya y calabaza

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 4 personas



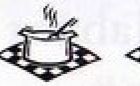
1 cucharada de aceite de cacahuete
1 cebolla cortada en rodajas
2 guindillas rojas pequeñas cortadas muy finas
2 dientes de ajo majados
1 anís estrellado
1,5 kg de calabaza troceada
2 tazas (500 ml) de caldo de verduras
450 g de papaya verde pelada rallada sin pepitas
2 huevos poco batidos
¼ taza (25 g) de brotes de soja

1. Caliente el aceite en un wok a fuego vivo, eche la cebolla y fríala durante 3–4 minutos o hasta que esté dorada y transparente. Agregue la guindilla, el ajo y el anís estrellado y fría durante 1 minuto más. A continuación, añada la calabaza y siga friendo durante otro minuto.
2. Agregue el caldo, lleve a ebullición y luego siga cociendo a fuego lento durante 10–15 minutos. Tape el wok y siga cociendo durante otros 10 minutos o hasta que el caldo se haya evaporado. Aumente la intensidad del fuego, añada la papaya y cueza durante 2 minutos. Incorpore el huevo en la mezcla, remueva, retire del fuego y agregue los brotes de soja.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 13 g; grasas, 10 g; hidratos de carbono, 42 g; fibra, 7,5 g; colesterol, 90 mg; 310 calorías

Phad thai

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



400 g de tallarines crudos
2 cucharadas de aceite de cacahuete
2 huevos poco batidos
1 cebolla cortada en rodajas finas
1 dientes de ajo majado
1 pimiento rojo pequeño cortado en tiras de 5 mm
6 cebolletas cortadas en rodajas, en diagonal
½ taza (25 g) de hojas de cilantro fresco picadas
¼ taza (60 ml) de salsa de soja
1 cucharada de azúcar moreno suave
2 cucharaditas de sambal oelek
2 cucharadas de zumo de lima
¼ taza (40 g) de cacahuetes fritos sin sal troceados
1 taza (90 g) de brotes de soja

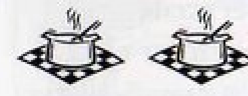
1. Hierva los tallarines en agua durante 5–10 minutos o hasta que estén blandos. Escúrralos.
2. Caliente un wok a fuego vivo y añada el aceite suficiente para cubrir el fondo. Cuando humee, vierta el huevo y extiéndalo para hacer una tortilla muy fina. Deje que se cueza durante 30 segundos o hasta que cuaje. Enróllela, retírela del wok y córtela en tiras.
3. Caliente el resto del aceite en el wok y añada la cebolla, el ajo y el pimiento. Cueza durante 2–3 minutos o hasta que se ablande la cebolla. Agregue los tallarines y remueva bien. Añada el tofu, las tiras de tortilla, la cebolleta y la mitad del cilantro.
4. Haga una mezcla con la salsa de soja, el azúcar, el sambal oelek y el zumo de lima y viértalo por encima del plato. Remueva para que se impregnen bien los tallarines. Espolvoree con los cacahuetes, los brotes de soja y el resto de hojas de cilantro.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 13 g; grasas, 20 g; hidratos de carbono, 33 g; fibra, 5 g; colesterol, 90 mg; 365 calorías

Sofrito de papaya y calabaza (arriba) y phad thai

Tempeh caramelizado

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 4 personas



⅓ taza (89 g) de azúcar
aceite para freír superficialmente
250 g de tempeh cortado en dados de 2 cm
1 cucharada de aceite adicional
4 chalotes rojos cortados en rodajas finas
2 dientes de ajo picados muy finos
1 cucharada de jengibre fresco rallado
1–2 guindillas rojas pequeñas cortadas finas
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de zumo de lima
2 cucharaditas de azúcar de palma molido

1. Vierta el azúcar y ⅓ taza (80 ml) de agua en un cazo pequeño. Cueza a fuego lento hasta disolver el azúcar. Lleve a ebullición y siga cociendo durante 5 minutos o hasta que esté dorado. Con mucho cuidado, añada ½ taza (125 ml) de agua y reduzca a fuego lento. Siga cociendo, sin dejar de remover, durante 10–15 minutos o hasta que la mezcla espese. Retire del fuego.
2. Caliente aceite en una sartén a fuego vivo. Añada el tempeh y fríalo en tandas, dándole la vuelta de vez en cuando, durante 5 minutos o hasta que esté dorado. Escúrralo bien.
3. Caliente el aceite adicional en un wok, añada los chalotes, el ajo, el jengibre y la guindilla y sofría a fuego medio durante 2 minutos o hasta que los chalotes estén blandos. Agregue el tempeh, la salsa de caramelo y el resto de ingredientes y cueza durante 2 minutos más.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 7,5 g; grasas, 15,5 g; hidratos de carbono, 22 g; fibra, 0 g; colesterol, 7 mg; 260 calorías

Curry de calabaza

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 4 personas

400 ml de crema de coco
3–4 cucharadas de concentrado de curry amarillo thai
2 tazas (500 ml) de caldo de verduras
1 kg de calabaza cortada en dados de 3 cm
1 cucharada de salsa de soja
2 hojas de lima kaffir frescas
2 cucharadas de zumo de lima
1 lata de brotes de bambú de 540 g escurridos y troceados
440 g de judías verdes cortadas en tiras de 5 cm
½ taza (15 g) de hojas frescas de albahaca thai

1. Vierta la crema de coco en un wok, lleve a ebullición y deje cocer a fuego vivo durante 10–15 minutos o hasta que aparezcan pequeñas burbujas en la superficie del líquido (este proceso se denomina "estallar", obteniéndose una salsa más espesa para el curry). Añada el concentrado de curry y cueza durante 5 minutos más.
2. Añada del caldo, lleve a ebullición y seguidamente agregue la calabaza, el azúcar de palma, la salsa de soja, las hojas de lima y el zumo. Deje cocer a fuego lento durante 10 minutos. Incorpore el bambú troceado y las judías. Cueza durante 10–15 minutos o hasta que la calabaza esté tierna y la salsa haya espesado.
3. Espolvoree con la albahaca y sirva con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 13 g; grasas, 24 g; hidratos de carbono, 30 g; fibra, 11 g; colesterol, 1,5 mg; 385 calorías

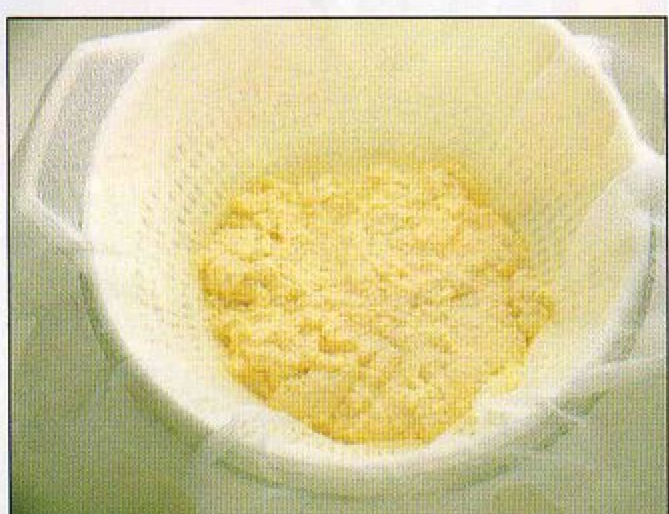
Tempeh caramelizado (arriba) y curry de calabaza

❖ Cocina Asiática Vegetariana ❖





Una vez ha añadido el yogur y el zumo de limón a la leche, la mezcla empezará a cuajar



Escurra la cuajada con un colador forrado con una tela de algodón

Saag panir

Tiempo de preparación:
20 minutos + 1 noche en el frigorífico
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas

2 litros de leche
⅓ taza (80 ml) de zumo de limón
2 cucharadas de yogur natural
500 g de acelgas hervidas
2 diente de ajo
2 cucharadas de jengibre fresco rallado
2 guindillas verdes picadas
1 cebolla picada
2 cucharadas de ghee
2 cucharaditas de comino molido
½ cucharadita de nuez moscada molida
3 cucharadas de yogur natural adicionales
½ taza (125 ml) de nata líquida

1. Caliente la leche en una cazuela hasta que rompa el hervor. Reduzca a fuego lento, añada el zumo de limón y, sin dejar de remover, siga cociendo hasta que la mezcla empiece a cuajar. Retire la cazuela del fuego y déjela reposar durante 5 minutos o hasta que se forme la cuajada.

2. Forre un colador con muselina o una tela de algodón, vierta la cuajada y déjela en reposo hasta que se haya escurrido la mayor parte del líquido. Apriete la muselina, estruje bien la cuajada, devuélvala de nuevo al colador, encaje éste en un bol y póngalo en el frigorífico durante 3 horas o toda una noche hasta que la cuajada esté bien firme y se haya escurrido todo el suero. Corte la cuajada en dados de 4 cm.

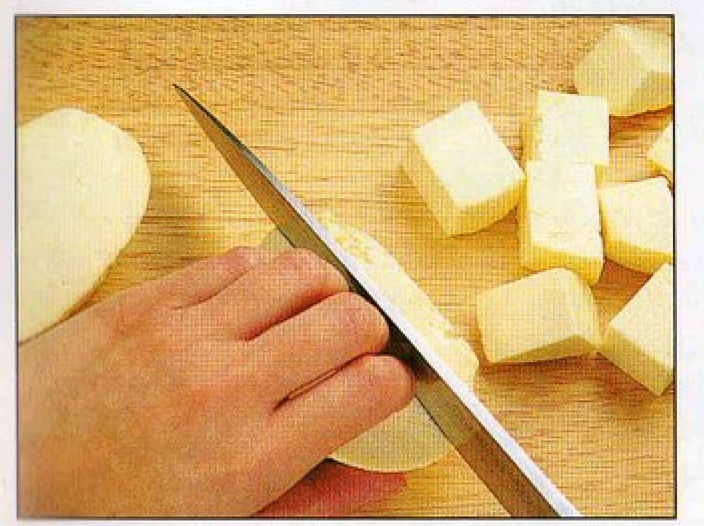
3. Enjuague bien las acelgas y córtelas muy finas.

4. Introduzca el ajo, el jengibre, la guindilla y la cebolla en un robot de cocina y triture hasta que todos los ingredientes estén picados muy finos.

5. Caliente el ghee en un wok. Añada la mezcla anterior y cueza a fuego medio durante 5 minutos o hasta que el ghee empiece a esparcirse. Agregue las especias, el yogur adicional, 1 cucharadita de sal y 1 taza (250 ml) de agua y deje cocer a fuego lento durante 5 minutos. Pase la mezcla por el robot de cocina, añada las acelgas y triture hasta que no haya grumos. Vierta de nuevo la mezcla en el wok, añada la cuajada y la nata líquida y deje cocer durante 10 minutos o hasta que cuaje la salsa. Sirva con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 20 g; grasas, 42 g; hidratos de carbono, 34 g; fibra, 1,2 g; colesterol, 132 mg; 587 calorías*

Saag panir



Una vez la cuajada ha adquirido consistencia, córtela en dados de 4 cm



Pase la mezcla de cebolla por el robot de cocina junto con las acelgas hasta que no aparezcan grumos

Balti de berenjena y tofu frito

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas

2 cucharadas de aceite
1 cebolla picada muy fina
¼ taza (70 g) de concentrado de curry balti
300 g de berenjenas finas, cortadas diagonalmente en rodajas de 1 cm de grosor
300 g de tofu firme cortado en dados de 1,5 cm
3 tomates maduros cortados en gajos
¼ taza (60 ml) de caldo de verduras
75 g de hojas de espinacas baby
⅓ taza (50 g) de anacardos fritos

1. Caliente un wok o una sartén honda de fondo grueso hasta que humee. Vierta el aceite, cubriendo totalmente el fondo del wok. Añada la cebolla y sofríala a fuego vivo durante 3–4 minutos o hasta que esté blanda y dorada.
2. Vierta el concentrado balti y cueza a fuego lento durante 1 minuto. Añada la berenjena y cueza durante 5 minutos más. Agregue el tofu, removiendo lentamente durante 3–5 minutos o hasta que se dore.
3. Añada el tomate y el caldo y cueza durante 3 minutos o hasta que el tomate esté blando. Añada las espinacas y cueza durante 1–2 minutos más o hasta que presente un aspecto un poco marchito. Adorne el plato con los anacardos y sirva con arroz al azafrán.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 10 g; grasas, 20 g; hidratos de carbono, 10 g; fibra, 4,5 g; colesterol, 1,5 mg; 255 calorías

Setas con salsa de curry rojo

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas

2 tazas (500 ml) de crema de coco
2 cucharaditas de concentrado de curry rojo (ver nota)
2 cucharaditas de hierba limón (sólo la parte blanca) picada muy fina
100 ml de caldo de verduras
1 taza (250 ml) de leche de coco
2 cucharaditas de salsa de soja con setas
1½ cucharaditas de azúcar de palma molido
3 hojas de lima kaffir frescas
1 cucharada de zumo de lima
400 g de setas variadas (shiitake, ostra, enoki, champiñón pequeño)
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco
3 cucharadas de albahaca thai fresca

1. Vierta la crema de coco en un wok, lleve a ebullición y cueza a fuego vivo durante 10–15 minutos o hasta que aparezcan pequeñas burbujas en la superficie del líquido (este proceso se denomina “estallar”). Añada el concentrado de curry y la hierba limón y, sin dejar de remover, cueza durante 3–4 minutos o hasta que la mezcla desprenda aroma.
2. Reduzca a fuego medio, añada el caldo, la leche de coco, la salsa de soja, el azúcar de palma, las hojas de lima kaffir y el zumo de lima. Sin dejar de remover, siga cociendo durante 3–4 minutos o hasta que el azúcar se haya disuelto. Agregue las setas y cueza durante 3–4 minutos más o hasta que estén tiernas.
3. Retire del fuego y añada la albahaca y el cilantro. Acompañe con arroz blanco.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 7,5 g; grasas, 40 g; hidratos de carbono, 17 g; fibra, 6 g; colesterol, 1 mg; 450 calorías

Nota: Asegúrese que el concentrado de curry no contenga pasta de gambas.

Balti de berenjena y tofu frito (arriba) y setas con salsa de curry rojo

Ensalada de papaya verde thai

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
Ninguno
Para 4 personas



500 g de papaya verde pelada sin pepitas
1–2 guindillas rojas pequeñas cortadas muy finas
1 cucharada de azúcar de palma molido
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharadas de zumo de lima
1 cucharada de ajo frito
50 g de de judías verdes cortadas en tiras de 1 cm
8 tomates cherry, cortados en 4 trozos
2 cucharadas de cacahuetes sin sal fritos troceados

1. Corte la papaya en tiras largas y finas con un cuchillo o un mondador de verduras.
2. Coloque la papaya en un mortero grande o pásela por un robot de cocina junto con la guindilla, el azúcar de palma, la salsa de soja y el zumo de lima. Triture o bata ligeramente hasta obtener una mezcla. Añada el ajo frito y los chalotes, las judías y los tomates. Siga triturando ligeramente durante 1 minuto más o hasta que los ingredientes estén bien mezclados. Sirva inmediatamente, decorando el plato con los cacahuetes.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 4,5 g; grasas, 5,5 g; hidratos de carbono, 24 g; fibra, 4,5 g; colesterol, 0 mg; 160 calorías

Berenjenas a la plancha con miso

Tiempo de preparación:
20 minutos + 30 minutos en reposo
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



3 berenjenas cortadas en rodajas de 2 cm de grosor
aceite para untar
¼ taza (75 g) de miso blanco
2 cucharadas de vino de arroz
2 cucharadas de salsa de soja ligera
2 cucharadas de azúcar
semillas de sésamo y rábano blanco rallado para decorar

Aliño
¼ taza (60 ml) de salsa de soja ligera
1 cucharada de vinagre de arroz o vinagre blanco
1 cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharada de vino de arroz
1 cucharadita de azúcar

1. Sazone las rodajas de berenjena con sal y colóquelas en un colador durante 30 minutos. Aclárelas con agua y séquelas con papel de cocina. Unte las rodajas de berenjena con aceite y páselas por la plancha o el grill durante 7 minutos por cada lado o hasta que estén tiernas y doradas.
2. Coloque el miso, el vino de arroz, la salsa de soja y el azúcar en un bol pequeño y mezcle todos los ingredientes.
3. Reduzca el fuego. Unte un lado de las rodajas de berenjena con la mezcla de miso y páselas de nuevo por la plancha o el grill durante 1–2 minutos o hasta que la mezcla esté seca pero no quemada.
4. Para preparar el aliño, mezcle la salsa de soja, el vinagre, el aceite de sésamo, el vino de arroz y el azúcar en un bol pequeño. Coloque las rodajas de berenjena en los platos, rocíelas con el aliño y adórnelas con las semillas de sésamo y el rábano blanco rallado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 3,5 g; grasas, 7,5 g; hidratos de carbono, 16 g; fibra, 3,5 g; colesterol, 0 mg; 145 calorías

Ensalada de papaya verde thai (arriba) y berenjenas a la plancha con miso

Temphe indonesio picante

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4 personas



aceite para freír superficialmente
250 g de tempeh cortado
1 cucharada de aceite adicional
4 chalotes rojos asiáticos cortados muy finos
2–3 guindillas picadas muy finas
2 dientes de ajo troceados
2 cucharaditas de galangal fresco rallado
1 tallo de hierba limón (sólo la parte blanca) cortado
2 hojas de lima kaffir frescas
2 cucharadas de azúcar de palma molido
1 cucharada de kecap manis

1. Vierta una capa de aceite de 1,5 cm de altura en una sartén a fuego vivo. Fría el tempeh por tandas durante 1–2 minutos o hasta que esté ligeramente dorado y escúrralo.
2. Caliente el aceite adicional en un wok y añada los chalotes, la guindilla y el ajo. Sofría a fuego medio durante 3 minutos o hasta que estén blandos. Agregue el resto de ingredientes y ⅓ taza (80 ml) de agua y cueza durante 2 minutos.
3. Reduzca el fuego, añada el tempeh y cueza a fuego lento durante 5–10 minutos o hasta que esté bien hecho. En caso necesario, vierta un poco de agua para evitar que se pegue.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 5 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 0 g; fibra, 0 g; colesterol, 7 mg; 180 calorías*

Bolitas de verduras

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 25 unidades

1 cucharada de aceite
3 cebolletas cortadas en rodajas
2 dientes de ajo picados
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
3 cucharadas de ajos tiernos frescos picados
420 g de choy sum desmenuzado
2 cucharadas de salsa de guindilla suave
3 cucharadas de hojas de cilantro fresco picadas
¼ taza (45 g) de castañas de agua escurridas y picadas
25 láminas de gow gee

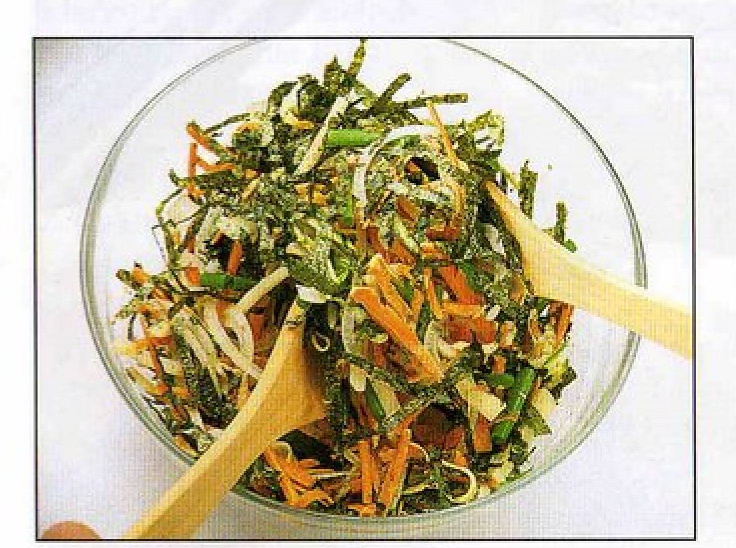
Aliño
½ cucharadita de aceite de sésamo
½ cucharadita de aceite de cacahuete
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de zumo de lima
1 guindilla roja pequeña picada muy fina

1. Caliente el aceite en una sartén y sofría la cebolla, el ajo, el jengibre y el ajo tierno a fuego medio durante 1–2 minutos o hasta que estén blandos. Añada el choy sum y fríalo a fuego vivo durante 4–5 minutos o hasta que tenga un aspecto algo marchito. Agregue la salsa de guindilla, el cilantro y las castañas de agua. Deje enfriar. Escurra un poco si la mezcla resulta demasiado líquida.
2. Extienda una lámina de gow gee en una superficie lisa y coloque en el centro una cucharada del relleno. Humedezca los bordes de la pasta con agua y presione para sellarlos, formando una bola. Recorte las puntas de pasta. Repita la operación con las láminas restantes.
3. Llene un wok con agua hasta la mitad y lleve a ebullición. Coloque un cestillo de bambú encima, forrado con papel resistente al horno. Cueza las bolitas al vapor, con la parte por donde están selladas hacia abajo, durante 5–6 minutos.
4. Para preparar el aliño, mezcle todos los ingredientes y sírvalo para acompañar las bolitas.

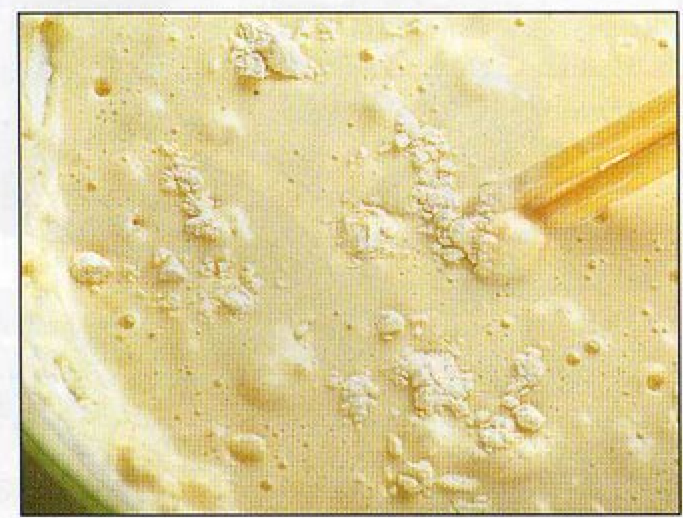
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 2 g; grasas, 1 g; hidratos de carbono, 2 g; fibra, 1 g; colesterol, 7 mg; 84 calorías*

Tempeh indonesio picante (arriba) y bolitas de verduras

❖ COCINA ASIÁTICA VEGETARIANA ❖



En un bol, mezcle todas las verduras



Remueva ligeramente la mezcla para rebozar con unos palillos (debe quedar grumosa)

Empanadillas de tempura con verduras

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas

2 cucharaditas de pasta de wasabi
1 cucharadita de salsa de soja japonesa
½ taza (125 g) de mayonesa
1 cucharadita de sake

½ zanahoria cortada en juliana
½ cebolla cortada en rodajas muy finas
100 g de batata rallada
1 calabacín pequeño rallado
1 patata pequeña cortada en juliana
4 cebolletas (incluida la parte verde) cortadas en tiras de 2 cm
4 hojas de nori desmenuzadas
2 tazas (50 g) de harina de tempura tamizada
2 tazas (250 ml) de soda fría
aceite para freír en abundancia
2 cucharadas de jengibre en conserva desmenuzado

1. Para preparar la mayonesa de wasabi, ponga la pasta de wasabi, la salsa de soja, la mayonesa y el sake en un bol y mézclelos bien. Resérvela.
2. Para preparar las empanadillas, mezcle bien en un bol la zanahoria, la cebolla, la batata, el calabacín, la patata, la cebolleta y las hojas de nori.
3. Coloque la harina de tempura en un bol grande y haga un hueco en el centro. Añada la soda y, con la ayuda de unos palillos o un tenedor, mezcle ligeramente (la pasta para rebozar debe quedar grumosa). Añada las verduras y remueva rápidamente hasta mezclar bien todos los ingredientes.
4. Llene un wok o una sartén honda de fondo grueso con aceite hasta una tercera parte de su capacidad y caliéntelo a 180° C o hasta que un trocito de pan se dore en 15 segundos.
5. Con cuidado, vierta ¼ taza (60 ml) de la mezcla de verduras en el aceite, asegurándose que la pasta no sea demasiado compacta, y fría durante 1–2 minutos o hasta que la empanadilla esté dorada y crujiente. Repita la operación con el resto de la pasta para preparar 12 empanadillas. Sirva de inmediato, decorando las empanadillas con la mayonesa de wasabi y el jengibre en conserva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 5,8 g; grasas, 20 g; hidratos de carbono, 64 g; fibra, 3,5 g; colesterol, 10 mg; 465 calorías

Empanadillas de tempura con verduras



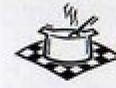
Con mucho cuidado, vierta la mezcla de pasta con las verduras en aceite caliente



Fría las empanadillas en aceite abundante hasta que estén ligeramente doradas y crujientes

Arroz pilaff asiático

Tiempo de preparación:
10 minutos + 15 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 4 personas

15 g de setas chinas deshidratadas
2 tazas (500 ml) de caldo
½ taza (125 ml) de jerez
1 cucharada de aceite
3 chalotes rojos largos cortados en tiras
2 dientes de ajo majados
1 cucharadita de granos de pimienta Sicuani machacados
1 cucharada de jengibre fresco rallado
1½ taza (330 g) de cebada perlada
500 g de choy sum cortado en tiras de 5 cm
3 cucharaditas de kecap manis
1 cucharadita de aceite de sésamo

1. Sumerja las setas en agua hirviendo durante 15 minutos. Escúrralas y reserve ½ taza (125 ml) del líquido.
2. Vierta el caldo y el jerez en una sartén y deje que se calienten a fuego lento.
3. Caliente el aceite en una sartén y fría los chalotes a fuego medio durante 2–3 minutos o hasta que estén blandos. Añada el ajo, los granos de pimienta y el jengibre y cueza durante 1 minuto más. Agregue la cebada perlada y las setas y, seguidamente, incorpore la mezcla del caldo y el líquido de las setas. Deje cocer a fuego lento, con la sartén tapada, durante 25 minutos o hasta que el caldo se evapore.
4. Cueza el choy sum al vapor hasta que tenga un aspecto algo marchito. Agregue la mezcla de cebada, el kecap manis y el aceite de sésamo

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 14 g; grasas, 8,5 g; hidratos de carbono, 52 g; fibra, 14 g; colesterol, 7 mg; 375 calorías

Donburi de verduras

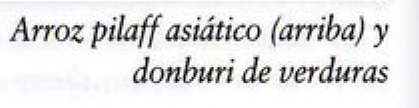
Tiempo de preparación:
20 minutos + 15 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 4 personas

2 tazas (440 g) de arroz blanco de grano pequeño
10 g de setas shiitake enteras deshidratadas
2 cucharadas de aceite
2 berenjenas finas, cortadas en rodajas, en diagonal
100 g de judías verdes cortadas en tiras de 4 cm
5 cebolletas cortadas en rodajas de 2 cm de grosor
100 ml de salsa de soja japonesa
100 ml de vino de arroz
¼ taza (60 g) de azúcar
4 huevos poco batidos

1. Enjuague el arroz y viértalo en una cacerola con 2½ tazas (625 ml) de agua y lleve a ebullición. Siga cociendo a fuego lento, con la cacerola tapada, durante 15 minutos. Deje reposar el arroz, tapado, durante 10 minutos.
2. Ponga las setas en remojo en 1⅔ tazas (410 ml) de agua hirviendo durante 15 minutos. Escúrralas y reserve el líquido. Quite los tallos de las setas y córtelas por la mitad.
3. Caliente el aceite en una sartén honda de fondo grueso. Fría la cebolla a fuego medio durante 4 minutos. Añada las berenjenas y fría durante 3–4 minutos o hasta que estén blandas. Agregue las judías, las setas y la cebolleta y siga friendo durante 2–3 minutos más o hasta que estén casi hechas. Mezcle la salsa de soja, el líquido de las setas, el vino de arroz y el azúcar y riegue las verduras.
4. Eche el huevo encima de las verduras, tape la sartén y cueza a fuego lento durante 1 minuto o hasta que el huevo esté casi cuajado. Sirva el arroz en boles, añada las verduras y rocíe con la salsa.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 10 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 15 g; fibra, 4 g; colesterol, 180 mg; 233 calorías



Arroz pilaff asiático (arriba) y donburi de verduras

❖ COCINA ASIÁTICA VEGETARIANA ❖





Envuelva cada champiñón con una tira de nori y humedézcala para sellarla



Fría en abundante aceite muy caliente la batata cortada en tiras hasta que estén doradas

Empanadillas de nori con champiñones fritos

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas

Salsa
1/3 taza (80 ml) de salsa para el sushi en conserva
100 ml de vino de arroz
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas de wasabi en polvo

3 hojas de nori
12 champiñones sin tallo
400 g de batata
aceite para freír en abundancia
225 ml de soda fría
1 huevo poco batido
1 taza (125 g) de harina de tempura

1. Para preparar la salsa, coloque el aliño para el sushi, el vino de arroz, el jengibre, el azúcar y 1 cucharada de agua en una cazuela y cueza a fuego medio hasta que el azúcar se haya disuelto. Tape y mantenga caliente.
2. Con unas tijeras, corte las hojas de nori en 12 tiras de 4 cm de ancho. Envuelva cada champiñón con una tira, humedeciendo el extremo para que quede bien sujeto. Corte la batata en tiras con un mondador de verduras.
3. Llene una sartén honda de fondo grueso con un tercio de aceite y caliéntela a 190 grados o hasta que un trocito de pan se fría en 10 segundos. Fría la batata por tandas entre 30 y 60 segundos o hasta que estén doradas y crujientes. Déjelas escurrir sobre papel de cocina, sazone y manténgalas calientes.
4. Vierta la soda y el huevo en un bol grande y bátalos bien. Añada la harina de tempura y el wasabi en polvo y mezcle ligeramente con unos palillos o con un tenedor hasta conseguir una pasta homogénea y con grumos. Reboce los champiñones con la pasta y fríalos durante 1–2 minutos o hasta que estén dorados y crujientes, dándoles la vuelta una vez. Déjelos escurrir sobre papel de cocina y sazónelos con sal. Sírvalos de inmediato, acompañados de las tiras de batata y la salsa.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 6,5 g; grasas, 12 g; hidratos de carbono, 48 g; fibra, 3,5 g; colesterol, 45 mg; 324 calorías*

Empanadillas de nori con champiñones fritos



Con unos palillos, bañe las empanadillas rellenas de champiñón en la mezcla para rebozar



Fría las empanadillas en abundante aceite caliente o hasta que estén doradas y crujientes

Guiso de garbanzos indio

Tiempo de preparación:
20 minutos + 1 noche en remoja
Tiempo de cocción:
1 hora 50 minutos
Para 6 personas

1½ taza (330 g) de garbanzos
2 cucharaditas de garam masala
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de cilantro molido
20 g de ghee o mantequilla
1 cebolla picada
2 dientes de ajo majados
1 cucharadita de cúrcuma molida
1 cucharada de jengibre fresco rallado
1 lata de 810 g de tomate triturado
2 tazas (80 g) de espinacas picadas
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco picadas

1. Ponga a remojar los garbanzos la noche anterior. Escúrralos. Colóquelos en una cacerola grande, cúbralos con agua y lleve a ebullición. Deje cocer los garbanzos entre 1 hora y 1½ hora o hasta que estén tiernos. Escúrralos.
2. Ponga en una sartén, a fuego medio, el garam masala, el comino molido y el cilantro durante 1 minuto.
3. Caliente el ghee en una cacerola grande. Añada las especias fritas, la cebolla, el ajo, la cúrcuma y sofría a fuego medio, sin dejar de remover, durante 5–6 minutos o hasta que la cebolla se ablande. Agregue los garbanzos y el tomate. Siga cociendo a fuego lento durante 10 minutos. Vierta 2 tazas (500 ml) de la mezcla y el caldo en un robot de cocina y triture hasta todo se mezcle y no tenga grumos. Viértalo de nuevo en la cazuela, añada las espinacas y el cilantro y deje cocer hasta que tengan un aspecto algo marchito. Sazone y sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 11 g; grasas, 6,5 g; hidratos de carbono, 25 g; fibra, 9,5 g; colesterol, 8,5 mg; 205 calorías

Verduras asiáticas con arroz al coco

Tiempo de preparación:
10 minutos + 10 minutos en reposo
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
2 tallos de hierba limón (sólo la parte blanca) cortados en tiras de 5 cm
1 diente de ajo majado
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
1 taza (200 g) de arroz jazmín
1 taza (250 ml) de leche de coco
2–3 hojas de lima kaffir frescas machacadas
800 g de brócoli chino partido por la mitad
2 cucharadas de kecap manis
1 cucharada de zumo de lima

1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio. Añada la hierba limón, el ajo y el jengibre y fría durante 2 minutos sin que se chamusquen.
2. Añada la leche de coco, las hojas de lima y 2 tazas (500 ml) de agua. Incorpore el arroz y remuévalo 2 minutos, hasta que se tueste un poco. Deje cocer a fuego lento, con la cacerola tapada, durante 15–20 minutos o hasta que el arroz esté tierno y el caldo se haya evaporado. Déjelo en reposo, tapado, durante 10 minutos.
3. Cueza el brócoli al vapor hasta que esté algo marchito. Póngalo en una fuente con la mezcla de kecap manis y zumo de lima. Sirva con el arroz al coco.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 14 g; grasas, 16 g; hidratos de carbono, 42 g; fibra, 10 g; colesterol, 0 mg; 370 calorías



Guiso de garbanzos indio (arriba) y verduras asiáticas con arroz al coco